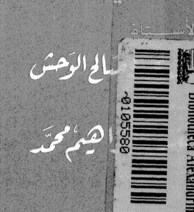
أساسيات كرة القدم



تأليف

الأستاذ



صالح الوحش

اهيم محمد

دار عالم المعرفة

أساسيات
كرة القدم

أساسيات كرة القدم

- تاريخ كرة القدم
- عناصر إعداد وبناء فريق كرة القدم
- الإعداد المهارى
- الإعداد البدنى
- الإعداد الخططى
- طرق اللعب
- تخطيط التدريب فى كرة القدم
- حمل التدريب
- تحليل المباريات
- محتوى برامج تدريب المراحل السنية من ٦ سنوات وحتى ١٨/٢٠ سنة
- تقويم برامج التدريب والاختبارات والمقاييس
- التغذية وأهميتها للاعبين
- قانون كرة القدم والتحكيم
- إصابات الملاعب والإسعافات الأولية وعلاجها
- معجم عربى / إنجليزى لمصطلحات كرة القدم

تأليف

الأستاذ
محمد عبده صالح الوحش
الخبير الفنى بالإتحاد الإفريقى و الدولى

الدكتور
مفتى ابراهيم محمد
أستاذ بكلية التربية الرياضية بالهرم

الناشر
دار عالم المعرفة
"مؤسسة مختار للنشر والتوزيع"

الطبعة الأولى
١٤١٤هـ - ١٩٩٤م

الناشـــر
دار عـالـم المعـرفـة
"مؤسسة مختار للنشر والتوزيع"

الإدارة والتوزيع : ٢٧ ش الطيران - مدينة نصر - القاهرة ت : ٦٠٣١٧٨



المقدمـــــة

بسم الله الرحمن الرحيم

تتطور رياضة كرة القدم معشوقة الجماهير في جميع أنحاء الكرة الأرضية يوماً بعد يوم ولعل أهم الأسباب التي تؤدي إلى ذلك اتخاذ العاملين في حقلها الأسلوب العلمي طريقاً لهم سواء كان ذلك في مجال التدريب أو الإدارة أو العلاج الطبي والطبيعي أو أي مجال آخر يتصل بالعمل على النهوض بمستوى اللاعبين والفريق ولعل أوضح دليل على ذلك تلك الدراسات المقارنة للإحصائيات المتعلقة بالجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية لبطولات كأس العالم والدورات الأوليمبية أو بطولات كأس الأمم حيث يمكننا القول بثقة من خلال هذه الدراسات بأن لا مجال للتقدم بمستوى الفريق أو اللاعبين دون اتباع الأساليب العلمية .

وفي هذا الكتاب حاولنا أن نجمع أكبر قدر ممكن من الأساسيات الضرورية التي يجب أن يلم بها مدربوا ومدرسوا كرة القدم بل إن المهتم برياضة كرة القدم عامة سواء كان متتبعاً أو متفرجاً أو عاشقاً يستطيع أن يستمد منه المادة التي تمكنه من الاستمتاع بها .

وندعو الله أن يجعل في هذا الكتاب فائدة لجميع قارئيه

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

المؤلفـان

الأستاذ / محمد عبده صالح الوحش الدكتور / مفتي إبراهيم



الفَصْــل الأوَّل

تاريخ كُرَة القَدَم





الفصل الأول
تاريـخ كـرة القـدم فـى العالـم
History of Soccer

● يذكر التاريخ أن الصينيون مارسوا لعبة تسمى « تسوشو Tsu – Chu » قريبة الشبه من لعبة كرة قدم .

● اشارت المراجع إلى أن الإغريق قد مارسوا أنواع من ألعاب الكرات تشبه لعبة كرة القدم كانت تسمى « إبيسكروس Episkros » .

● فى القرن الثانى عشر عرفت لعبة تسمى كرة القدم كانت تمارس بين كبار القوم والخدم وكان عدد أفراد الفريق الواحد ٢٧ لاعباً .

● إنتقلت كرة القدم إلى انجلترا عندما أحتلها الرومان .

● استمرت ممارسة كرة القدم فى إنجلترا إلى أن منعها الملك أدوارد الثانى عام ١٣١٤ م من شوارع لندن بحجة أنها تسبب الضوضاء وتوقظ الملائكة .

● عادت كرة القدم للمارسة مرة أخرى بعد فترة وظلت تتطور ووضعت لها قوانين وقتية شفهية غير مكتوبة حيث ظهرت وبقوة فى المدارس فى بداية القرن الثامن عشر ولم يكن لها ملاعب خاصة لمزاولتها إلا أن عنف ممارستها كان سبباً فى محاربتها من جانب مسئولى المدارس .

● كان هناك تداخل بين لعبة الرجبى ولعبة كرة القدم حتى عام ١٨٤٥ م حيث تم الفصل بينهما .

● فى عام ١٨٤٨ م قامت لجنة من جامعة كمبردج بوضع أول مجموعة قوانين مكتوبة لرياضة كرة القدم .

● فى عام ١٨٦٢ م قام « أدوارد ترنج » ناظر مدرسة « ابينجهام » بإصدار قوانين من ١٠ بنود معدلاً بذلك مجموعة قوانين جامعة كمبردج .

● فى ٢٦ أكتوبر ١٨٦٣ م تم تكوين أول اتحاد كرة قدم رسمى هو « اتحاد انجلترا لكرة القدم » .

● فى عام ١٨٧١ م تم تنظيم أول مسابقة لكرة القدم فى العالم وهى « كأس انجلترا لكرة القدم » وفاز بها نادى الواندرارز ١ / صفر على فريق سلاح المهندسين وقد أدى ذلك إلى انتشار اللعبة أكثر وأكثر .

● فى عام ١٨٨٨ م ظهرت مسابقة الدورى العام بإنجلترا « The Football Leage » .

● فى عام ١٩٠٤ م أنشىء « الأتحاد الدولى لكرة القدم » .

The Football International Fedration Association (F. I. F. A) .

● فى عام ١٩٣٠ م أقيمت أول بطولة لكأس العالم بأرجواى وفازت أرجواى فى الدور النهائى على الأرجنتين ٤ / ٢ .



لوحة فنية تمثل ممارسة كرة القدم قديماً



تـاريـخ كـرة القـدم فـى مصر

● دخلت كرة القدم إلى مصر عام ١٨٨٢ م مع الاحتلال الإنجليزى لها ، حيث كان يزاولها جنود الاحتلال فى فترات الراحة المخصصة لهم فى المعسكرات وقد شاهدها العمال المصريين فى تلك المعسكرات لأول مرة .

● مارس العمال المصريين بمعسكرات الاحتلال رياضة كرة القدم بأنفسهم فى أوقات فراغهم مقلدين الجنود الأنجليز فى حركات تلك اللعبة فوجدوها شيقة وقد استخدموا بعض الكرات التى كان يتم الاستغناء عنها فى تلك المعسكرات أو بعض الكرات التى تفننوا فى صنعها من الأقمشة والمواد المماثلة فكونوا فرقاً وتباروا معاً .

● إنتشرت كرة القدم فى الأراضى الفضاء خاصة القريبة من المعسكرات البريطانية مثل قصر النيل والعباسية وأرض الانشا بالمبتديان والقلعة وشبرا والجيزة بالإضافة لانتشارها فيما بعد فى الاحياء الشعبية وفى نفس الوقت إنتشرت كرة القدم فى مدن القناة وقد سميت فى ذلك الوقت « الفوتبولا » ولم يكن لها فى البداية أى مصطلحات عربية بل كانت كلها انجليزية .

● فى عام ١٨٨٥ م تكون أول فريق مصرى بقيادة لاعب مصر الأول « محمد أفندى ناشد » ونال هذا الفريق شهرة واسعة .

● تقفزت كرة القدم فى مصر قفزة كبيرة إلى الإمام فى سبيل ظهورها وتقدمها حينما أصدر محمد باشا زكى وزير المعارف فى ذلك الوقت قرار بجعل التربية البدنية مادة أساسية فى المدارس كما كان القرار فى نفس الوقت ذو اثر إيجابى على إنتشار الرياضة فى مصر كلها .

● لعب حسين حجازى دوراً بارزاً فى نشر رياضة كرة القدم فى مصر حيث كان ابرز من لعبوا كرة القدم فى مصر وأستمر كذلك لفترة طويلة حيث كان يتميز بموهبته الفذة وطيب خلقه كما لعب فيما بعد دوراً هاماً فى رفع سمعة مصر فى كرة القدم خلال المباريات الدولية .

● فى عام ١٩٠٣ م اسس وأنشىء أول نادى مصرى هو نادى السكة الحديد ثم أسس النادى الأهلى فى عام ١٩٠٧ م وفى عام ١٩١٠ م أنشىء نادى المختلط (الزمالك) وفى عام ١٩١٤ م أنشىء نادى الحديثة (الاتحاد السكندرى بعد ذلك) .

● فى عام ١٩١٥ م أقيمت أول مباراة بين الأهلى والمختلط (الزمالك) فى كرة القدم .

● فى عام ١٩١٥ م أنشىء نادى النجمة الحمراء Red Star والذى سمى بعد ذلك نادى الموظفين فالنادى الأوليمبى السكندرى .

● وفى ١٩١٨ م برز نشاط كرة القدم خاصة فى الأسكندرية وبورسعيد وطنطا .

● فى عام ١٩٢٠ م أشتركت مصر فى دورة الألعاب الأوليمبية بأنفرس ببلجيكا .

● فى ٣٠ ديسمبر ١٩٢١ م تأسس الأتحاد المصرى لكرة القدم .

● فى ١٩ فبراير ١٩٢٢ م بدأت بطولة كأس مصر .

● فى ٢١ مايو ١٩٢٣ م أصبحت مصر عضواً بالأتحاد الدولى لكرة القدم (الفيفا A-F-I-F) .



● فى ١٩٢٤ م الفريق الوطنى المصرى يشترك فى دورة الألعاب الأوليمبية فى « باريس » .

● فى ١٩٣٤ م الفريق المصرى يشترك فى تصفيات كأس العالم بإيطاليا لأول مرة فى تاريخه .

● فى ١٩٤٨ م انطلق أول دورى عام لكرة القدم المصرية .

● فى ١٩٥٧ م فازت مصر بأول كأس لبطولة الأمم الأفريقية فى أول عام لانشائها .

● فى عام ١٩٦٩ م فاز نادى الاسماعيلى بأول كأس لمصر للأندية أبطال الدورى فى أفريقيا وكانت البطولة قد بدأت عام ١٩٦٤ .

● فى عام ١٩٨٢ فاز نادى المقاولون العرب بأول كأس لمصر للأندية أبطال الكؤوس الأفريقية وكانت البطولة قد بدأت فى عام ١٩٧٥ م .

● فى عام ١٩٩٠ م الفريق الوطنى المصرى يشترك فى التصفيات النهائية لكأس العالم بايطاليا لثانى مرة فى تاريخه .



تاريخ كرة القدم فى العالم العربى

السعودية :

تأسس الاتحاد العربى السعودى فى عام ١٩٥٩ م وأنضم للاتحاد الدولى « الفيفا » فى نفس العام بدأ الدورى عام ١٩٦٠ م وكأس جلالة الملك عام ١٩٦٢ م . فازت بكأس العالم للشباب عام ١٩٨٩ م . اكبر استاد هو استاد جلالة الملك فهد بن عبد العزيز ويسع ١٠٠ ألف متفرج . وأشهر الأندية هى الهلال والنصر والأهلى والأتحاد والاتفاق والوحدة والشباب والقادسية .

البحرين :

تأسس الأتحاد البحرينى عام ١٩٥١ م وأنضم للاتحاد الدولى « الفيفا » عام ١٩٦٦ م بدأ الدورى عام ١٩٥٧ م والكأس عام ١٩٧٨ م . أكبر استاد هو أستاد مدينة عيسى ويسع ١٥ ألف متفرج . أشهر الأندية هى المحرق والوحدة والرفاع الغربى والأهلى والبحرين والحالة .

الإمارات :

تأسس الأتحاد الأماراتى عام ١٩٧١ م وأنضم للاتحاد الدولى « الفيفا » عام ١٩٧٢ م . بدء الدورى عام ١٩٧٣ م وكأس سمو رئيس دولة الأمارات عام ١٩٧٥ م . أكبر استاد هو استاد زايد الرياضى ويسع ٦٠ ألف متفرج . وأشهر الأندية النصر والوصل والعين والأهلى والشارقة والشباب وبني ياس والوحدة والجزيرة .

الكويت :

تأسس الأتحاد الكويتى عام ١٩٥٢ م وأنضم للاتحاد الدولى « الفيفا » ١٩٦٢ م بدءت مسابقات الدورى وكأس الأمير فى عام ١٩٦٢ م . أكبر استاد هو الأستاد الرياضى ويسع ٢٥ ألف متفرج . وأشهر الأندية العربى والقادسية والسالمية وكاظمة واليرموك والكويت والفحيحيل .

قطـر :

تأسس الأتحاد القطرى عام ١٩٦٣ م وأنضم إلى الأتحاد الدولى عام ١٩٧٠ م ، بدء الدورى القطرى عام ١٩٧٢ وكأس أمير قطر عام ١٩٧٢ أكبر أستاد هو استاد خليفة الأوليمبى ويسع ٤٠ ألف متفرج . أشهر الأندية السد والعربى والريان والأهلى والاستقلال .

الجزائر :

أسس الاتحاد الجزائرى فى عام ١٩٦٢ م وأنضم إلى الأتحاد الدولى « الفيفا » عام ١٩٦٣ . بدء الدورى الجزائرى ١٩٦٢ وكأس الجزائر عام ١٩٦٣ م . أكبر استاد هو الأستاد الأوليمبى الجزائرى ويسع ٨٠ ألف متفرج . وأشهر الأندية مولودية الجزائر ومولودية وهران وفاق سطيف والكترونيك تيزى اوزو وشباب بلكور .

سلطنة عمان :

تأسس الأتحاد العمانى عام ١٩٧٨ م وأنضم للاتحاد الدولى « الفيفا » عام ١٩٨٠ م بدء الدورى العام ١٩٨١ م وكأس جلالة السلطان عام ١٩٧١ . اكبر أستاد هو استاد الشرطة بمسقط ويسع ٤٥ ألف متفرج . أشهر الأندية ظفار وفنجا والأهلى وعمان وصور والطيمة .



الجماهيرية الليبية :

تأسس الاتحاد الليبى عام ١٩٦٣ م وأنضم للاتحاد الدولى « الفيفا » فى نفس العام . أكبر استاد هو استاد طرابلس الرياضى ويسع ٧٠ ألف متفرج وأشهر الأندية أهلى بنغازى وأهلى طرابلس والنصر والأتحاد والمدينة والتحدى والهلال والشباب .

الأردن :

تأسس الأتحاد الأردنى فى عام ١٩٤٩ م وأنضم للاتحاد الدولى « الفيفا » عام ١٩٥٨ م . بدأ أول دورى عام ١٩٤٤ وأنطلق الدورى العام فى ١٩٥٦ م وكأس جلالة الملك عام ١٩٨٠ . اكبر استاد هو استاد عمان الدولى ويسع ٣٠ الف متفرج . أشهر الأندية الفيصلى والوحدات والجزيرة والرمثا والشباب .

السودان :

تأسس الأتحاد السودانى عام ١٩٣٦ م وأنضم للاتحاد الدولى « الفيفا » ١٩٣٧ م بدء الدورى عام ١٩٥١ م . أكبر استاد وهو استاد الخرطوم ويسع ٣٠ ألف متفرج وأشهر الأندية الهلال والمريخ والموردة والنيل والتحرير .

المغرب :

تأسس الاتحاد المغربى عام ١٩٥٥ م وأنضم للاتحاد الدولى « الفيفا » عام ١٩٥٦ م بدأت بطولتى الدورى وكأس العرش المغربى عام ١٩٥٧ م . أكبر استاد هو الدار البيضاء ويسع ٧٠ ألف متفرج . أشهر الأندية الجيش الملكى والوداد وجمعية الحليب والمغرب الفاسى والقنيطرى .

سوريا :

تأسس الأتحاد السورى عام ١٩٣٦ وأنضم للاتحاد الدولى « الفيفا » عام ١٩٣٧ بدأت بطولة الدورى العام عام ١٩٦٧ م وكأس سوريا عام ١٩٦٦ م . أكبر استاد هو استاد العباسيين ويسع ٤٥ ألف متفرج أشهر الأندية الجيش والاتحاد والفتوه والكرامة والشرطة .

تونس :

تأسس الاتحاد التونسى عام ١٩٥٦ وانضم للاتحاد الدولى « الفيفا » عام ١٩٦٠ م . بدء دورى المرحلة الأولى عام ١٩٢٩ ثم المرحلة الثانية بعد ١٩٥٧ م أما كأس الجمهورية التونسية فبدأ عام ١٩٥٥ م . اكبر استاد هو استاد الأوليمبياد ويسع ٥٠ ألف متفرج . أشهر الأندية الترجى .والنجم الساحلى والأفريقى ومستقبل المرسى والبنزرتى والملعب التونسى .

اليمن الديمقراطية :

تأسس الأتحاد اليمنى الجنوبى عام ١٩٤٠ م وأنضم للاتحاد الدولى عام ١٩٦٧ م . بدء الدورى العام عام ١٩٨٢ م أما كأس الجمهورية فبدأ فى ١٩٨٣ . أكبر استاد هو استاد الشهيد الحبشى ويسع ٤٥ ألف متفرج . وأشهر الأندية الوحدة والمكلا والجيش والشرطة وحسان والتلال والطليعة والصمود .

الجمهورية العربية اليمنية :

تأسس الاتحاد فى ١٩٦٢ وأنضم للاتحاد الدولى « الفيفا » فى ١٩٨٠ م . أقيم أول دورى نموذجى فى ١٩٧٨ م ومسابقة الكأس عام ١٩٨١ م أكبر استاد وهو أستاد اليمن الوطنى ١٠ الآف متفرج وأشهر الأندية أهلى صنعاء وشعب صنعاء والجبل .

العراق :

تأسس الاتحاد العراقى عام ١٩٤٨ م وأنضم للاتحاد الدولى « الفيفا » فى ١٩٥١ م . بدء



الدورى عام ١٩٧٣ وكأس رئيس الجمهورية عام ١٩٧٥ م أكبر استاد وهو أستاد الشعب ببغداد ويسع ٥٠ ألف متفرج . أشهر الأندية الجيش والطيران والزوراء والميناء والرشيد وصلاح الدين والطلبة والصناعة .

لبنان :

تأسس الأتحاد اللبنانى عام ١٩٣٣ وأنضم للاتحاد الدولى « الفيفا » فى عام ١٩٣٥ .

الصومال :

تأسس الأتحاد الصومالى عام ١٩٥١ وأنضم للاتحاد الدولى « الفيفا » فى عام ١٩٦١ م .

موريتانيا :

تأسس الاتحاد الموريتانى عام ١٩٦١ وأنضم للاتحاد الدولى « الفيفا » ١٩٦٤ .



الفَصـل الثـَانى

عَناصر إعـداد وَبنـاء فرَيق كـرَة القـدَم





الفصـل الثانـى

عناصر إعداد وبناء فريق كرة القدم

إن إعداد فريق كرة القدم يتطلب جهوداً كبيرة ، وتخطيط علمى سليم وإمكانيات مناسبة حتى يمكن أن يظهر الفريق بصورة مرضية ومشرفة فى المباريات الرسمية التى هى تكون فى مجملها نظام المسابقة التى يلعب فيها .

وعناصر إعداد وبناء فريق كرة القدم كثيرة ومتعددة فمنها ما هو إدارى ومنها ما هو فنى ومنها ما هو يتعلق بالجوانب الطبية والنفسية والاجتماعية . وتتداخل جميع العناصر السابقة معاً وتتفاعل وتؤثر كل منها فى الأخرى وفى بناء الفريق ككل وبالتالى على مستواه ونتائجه .

إن جميع عناصر إعداد الفريق يجب أن تتكامل وأن تعمل جميعها فى خط واحد لتحقق الهدف الأساسى من عملها وهو ظهور الفريق بمظهر طيب وحصوله على مركز مرض طبقاً لظروفه فى المسابقة المشترك فيها .

فالمسئول الإدارى يمهد الطريق بإزالة جميع المعوقات التى قد تقف حجر عثرة فى طريق الفريق ، كما يمهد ويعد جميع الترتيبات له وهى كثيرة ومتشعبة ومتداخلة سواء كان ذلك مرتبط بتعامل النادى مع الاتحاد الوطنى لكرة القدم أو بتعامله مع منطقة الكرة ذاتها (الاتحاد له عدة فروع فى المحافظات والأقاليم تسمى منطقة كرة القدم) أو بتعامل النادى مع جهات حكومية معينة مثل المجلس الأعلى للشباب والرياضة أو أى جهة أخرى يتعامل معها فريق كرة القدم فى اطار النادى .

كما تقع على الجانب الإدارى أيضاً إعداد وتمهيد كل ما يتعلق بتوفير الامكانيات المادية والأدوات اللازمة للتدريب وإعاشة الفريق فى النادى أو فى المباريات الخارجية وانتقالاته من مباراة إلى أخرى والتعامل مع مندوبى اتحاد اللعبة مثل الحكام أو أداريو المنطقة أو الأتحاد والقيام بجميع المراسلات فى الشئون السابقة جميعها .

كما يمثل القائم بالعمل الإدارى أو الجهاز الأدارى ذاته همزة الوصل بين مجلس إدارة النادى ومدرب الفريق أو المسئول الفنى وهناك العديد من الأعمال التى توكل إليه من أعمال إدارية أخرى متعددة .

ويكون العامل أو العاملون فى الجانب الأدارى الشق الأدارى من جهاز الفريق ويكون على الأدارى الاحتفاظ بسجلات كاملة لجميع الجوانب الادارية وتتجه النية الآن لاستخدام نظم الكمبيوتر . بل أن كثير من الأندية تستخدمها .

أما الجانب الفنى والمسئول عنه المسئول الفنى أو الذى يطلق عليه مدرب الفريق أو المدير الفنى للفريق فهو المسئول عن إعداد الفريق فنياً من جميع الجوانب . وقد يساعده فى ذلك واحداً أو أكثر من المدربين فى حالة توافر الامكانيات وضخامة مسئولية الفريق كأن يكون الفريق يمثل المنتخب القومى بجميع مستوياته أو الفريق الأول بأندية الدرجة الممتازة أو الثانية أو الفرق ذات الامكانيات الجيدة فى فرق

الناشئين .

وقد يستعين المدير الفنى أو المدرب بمدرب لحراس المرمى فى المستويات السابقة جميعها ومن المفضل أن يكون الأمر كذلك فى حالة توافر الأمكانيات .

وتقع على عاتق المدير الفنى ومن يساعده فى الجوانب الفنية مسئولية إعداد الفريق ككل فيها . فعليه أن يخطط للفريق خطة متكاملة . طبقاً لفترة تعاقده فقد يكون تعاقده يسمح بتخطيط طويل المدى وقد يكون متوسط المدى . وأقل تخطيط يمكن أن يخططه المدرب هو التخطيط القصير المدى والذى يعنى موسم واحد فى الظروف الطبيعية . ويكون تخطيط المدرب شاملاً الفريق كله وشاملاً لجميع العناصر الفنية الأساسية والتى تؤثر فى بناء الفريق فنياً وهى :

- الإعداد المهارى .
- الإعداد البدنى .
- الإعداد الخططى .
- الإعداد النفسى .
- الإعداد الذهنى .

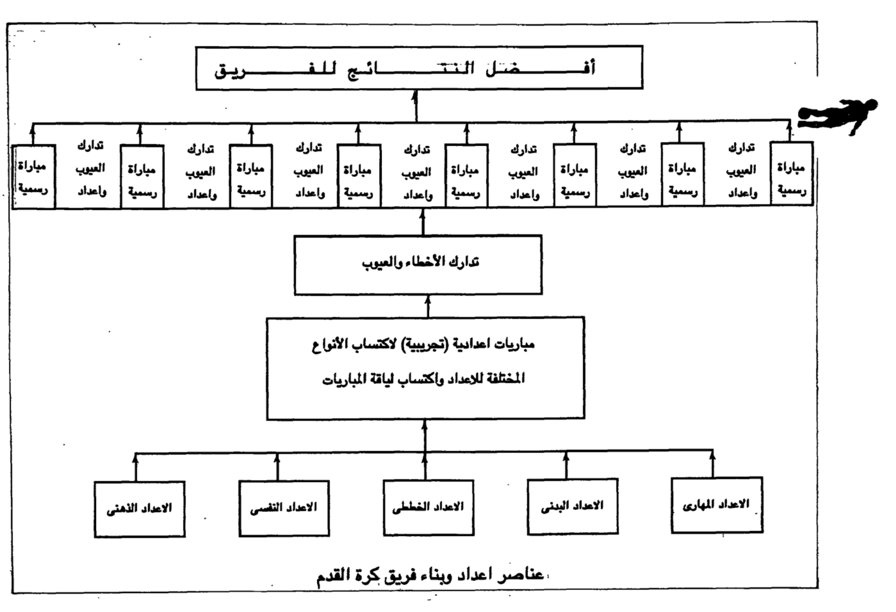
ويجب الإشارة إلى أن جميع العناصر الفنية الأساسية السابقة للإعداد تؤثر وتتأثر ببعضها بصورة مباشرة . ويعتمد بعضها على البعض الآخر بصورة أساسية ، كما أن أفرعها كثيرة . ومتعددة ولكل فرع من فروعها له أصوله المرعية فى كل مرحلة سنية .

وكى يقوم المدرب بإعداد لاعبى فريقه فى العناصر السابقة عليه أن يكون دارساً لتدريب كرة القدم ، كأن يكون دارساً لكيفية قيادة الفريق فى التدريب (وحدات التدريب اليومية) والأسس المرعية فيها وأساليب الإعداد المهارى ونقاطه الفنية بجميع دقائقها وكذلك الالمامه بالعناصر البدنية تفصيلياً وتمريناتها وعلاقتها بفترات ومراحل الموسم المختلفة وكذلك عليه معرفة جميع أنواع الخطط وخطوات تعليمها وواجبات مراكز اللعب تفصيلياً وأيضاً طرق اللعب وتطورها والأسباب التى أدت إلى التوصل إلى كل منها وأيضاً يجب على المدرب معرفة أسس قيادة الفريق فى المباراة .

ويقع غالباً على عاتق المدرب إعداد اللاعبين نفسياً فى حالة عدم وجود أخصائى نفسى ، والجوانب النفسية تعتبر مؤثرة بصورة مباشرة فى أداء اللاعب والفريق فالمدرب يستطيع بدراسة دوافع اللاعبين أن يستغلها لصالح الأداء والفريق كما يستطيع أن يعمل على تعديل هذه الدوافع إذا كانت لا تؤثر إيجابياً فى الفريق كما يستطيع أيضاً تشكيل دوافع جديدة هادفة . ويستطيع المدرب تعديل توتر اللاعبين قبل المباريات الهامة بالأساليب المتبعة فى الصدد وعليه أيضاً أن يعمل على حل المشكلات النفسية التى قد تكون لديهم وهى أمثلة قليلة لبعض من كثير فى هذا الصدد .

وكما يعتبر الإعداد الذهنى هام وضرورى للوصول إلى أفضل إنتاجية ممكنه لأداء اللاعبين حيث يعمل على تحسين تركيز الأنتباه والتفكير وسلامة الاستنتاج وكلها أمور تدخل فى اطار عمل المدرب .

ويجب أن يكون لدى المدرب الخبرة الكافية المناسبة فى اللعب وعليه أن يدرس العلوم الأساسية التى لها صلة مباشرة إعداد الفريق فعليه مثلاً أن يكون ملماً بأسس التخطيط للبرامج التدريبية والتعمق فى مفهوم ومضمون حمل التدريب ودرجاته ودوراته وعليه أن يكون ملماً .



عناصر اعداد وبناء فريق كرة القدم



وعلى المدرب أن يحتفظ بسجلات التدريب والمبارايات لتقييم مستوى اللاعبين والفريق .

ويعتقد كثر من المدربين أن مسئولية تولى مدرب مسئولية فريق هى مهمة سهلة وهينة ويمكن القيام بها بسهولة . وحقيقة الأمر أن القيام بمسئولية تدريب فريق واعطاء المهمة حق قدرها هى مهمة شاقة ومجهدة ونحتاج إلدى صبر ودقة فى العمل وبحث دائم . فبعد وضع التخطيط العام لخطة التدريب السنوية فإنه على المدرب أن يخطط بعد ذلك اجزائها الخاصة بالفترات مثل فترة الإعداد وفترة المباريات وفترة الراحة البدنية وكل فى وقته حيث يحلل المدرب فترة الإعداد ويخططها طبقاً لمراحلها المختلفة التى ينبثق منها وبالتالى وحدات التدريب اليومية . ووحدات التدريب اليومية يجب أن يخططها المدرب ويراعى فيها مستوى الفريق ومستوى اللاعبين كأفراد وجماعات وهو أمر متغير من فترة لأخرى ومن أسبوع إلى آخر ومن وحدة تدريبية إلى أخرى .إذن فالتحضير اليومى والمنظم بعد التقييم الشامل لمستوى الفريق هو أمر حيوى وضرورى ومعايشة الفريق من خلال التسجيل الدائم لكل الملاحظات يسهم كثيراً فى التقدم بمستوى الفريق .

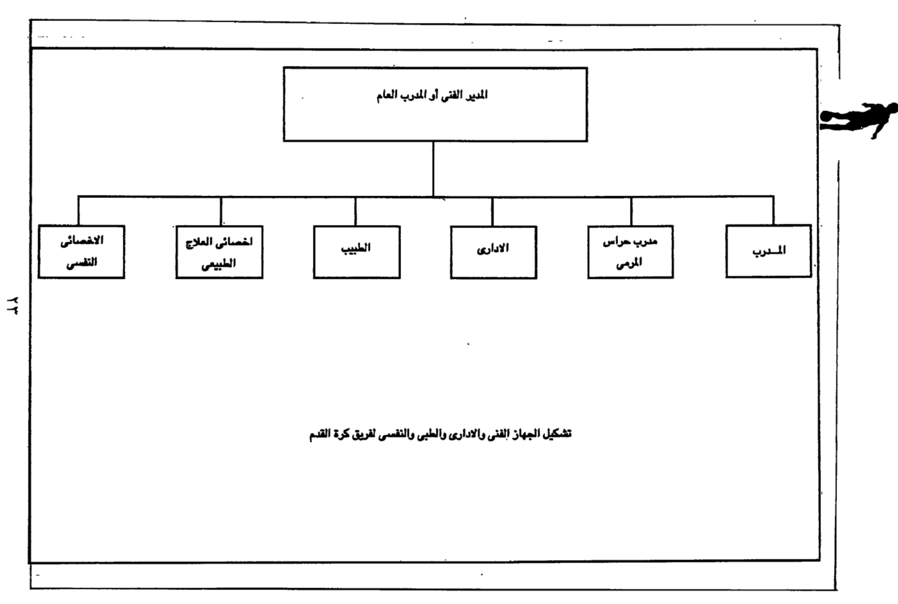
وعلى المدرب أن يعرف أن التقدم بمستوى الفريق يحتاج إلى فترة طويلة نسبياً من الوقت فالمدرب يحاول تنظيم سلوك اللاعبين وتغييره إلى الأفضل فى ظل وجود كثيراً من المتغيرات المحيطة والتغيرات النفسية للاعب الفريق الذى لا يكون فقط ١١ لاعباً بل هو فى الحقيقة يتراوح ما بين ١٨ : ٢٤ لاعباً .

أما الجانب الطبى والمسئول عنه الطبيبوأخصائى العلاج الطبيعى فيؤثر أيضاً تأثيراً مباشراً فى نتائج الفريق . حيث يقوم الطبيب بدور حيوى فى علاج اللاعبين إذا مرضوا وعلاجهم يتطلب رعاية خاصة غير تلك التى يوليها الطبيب للفرد العادى كما أنه يعمل على علاج الاصابات التى تحدث فى التدريب وفى المباريأت ويتابعها ويضع نظام الغذاء المناسب .

كما يعمل إخصائى العلاج الطبيعى على تأهيل اللاعبين المصابين بعد وأثناء علاجهم والعمل على عودتهم إلى الملعب بأسرع وبأفضل مستوى تأهيلى وعلى الطبيب وأخصائى العلاج الطبيعى الاحتفاظ بسجلات كاملة للاعبى الفريق .

مما سبق يتضح أن عناصر إعداد وبناء فريق كرة القدم متداخلة وتكمل كل منها الأخرى بهدف التقدم بمستوى الفريق وحصوله على أفضل ترتيب . فى المسابقة التى يلعب فيها .

وفى الفصول التالية سوف نتعرض لعناصر إعداد الفريق تفصيلاً .



تشكيل الجهاز الفنى والادارى والطبى والنفسى لفريق كرة القدم



الفَصْل الثَالِث

الإعـداد المهـارى





الفصل الثالث
الإعـداد المهارى

المهارات الأساسيـة

المهارة الحركية أو المهارة الأساسية :

هى كل الحركات التى تؤدى بهدف محدد فى حدود قانون اللعبة . وهى جوهر الانجاز خلال المباريات .

ويهدف الإعداد المهارى إلى تعليم المهارات الحركية أو الأساسية ومحاولة إتقانها وتثبيتها بغرض الوصول إلى أفضل مستوى ممكن فى كرة القدم من خلال التمرينات المختلفة التى يخططها وينفذها المدرب فى الملعب ويتميز أداء المهارات الأساسية أو الحركية الجيد بما يلى .

١ - السهولة والأنسيابية فى الأداء .

٢ - الدقة والتحكم فى الأداء .

٣ - التوافق فى أداء الحركة .

٤ - الإقتصاد فى أداء الحركة .

والمهارات الأساسية تعتبر حجر الزاوية فى الأداء خلال مباريات كرة القدم وكفاءتها تعتمد إلى حد كبير على الإعداد البدنى للاعب كما يبنـى عليها الإعداد الخططى .

والتدريب على المهارات الأساسية يبدأ فى مرحلة مبكرة من سن اللاعب إذ يرى البعض أن يبدأ منذ بلوغ الناشىء ٧ سنوات ويستمر هذا التدريب حتى اعتزال اللاعب للعب . كما لا تخلو وحدة تدريبية طول فترة استمرار اللاعب فى اللعب من التمرينات التى تهدف إلى تحسين مستوى المهارات الأساسية أو الحركية لدى اللاعب .

وتنقسم المهارات الأساسية فى كرة القدم إلى نوعين هما :

- المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة وهى :

الجرى وتغيير الاتجاه - والوثب - الخداع بالجسم - وقفه اللاعب المدافع .

- المهارات الأساسية باستخدام الكرة وهى :

أولاً : ضرب الكرة بالقدم .

ثانياً : الجرى بالكرة .

ثالثاً : السيطرة على الكرة .

رابعاً : ضرب الكرة بالرأس .

خامساً : المراوغة .

سادساً : مهاجمة الكرة .

سابعاً : رمية التماس .

ثامناً : مهارات حارس المرمى .

أولاً : ضرب الكرة بالقدم

تعتبر ضرب الكرة بالقدم أكثر المهارات استخداماً على الإطلاق خلال مباريات كرة



القدم . ويهدف استخدام هذه المهارة إلى أما التمرير أو التصويب أو التشتيت إلا أن استخدامها بهدف التمرير هو الأكثر

ويمكن تقسيم ضربات الكرة بالقدم إلى عدة أنواع منها الشائع الأستخدام ومنها الغير شائعة الاستخدام فمن الضربات الشائعة ما يلى :

١ - ضرب الكرة بباطن القدم .

٢ - ضرب الكرة بوجه القدم الإمامى .

٣ - ضرب الكرة بوجه القدم الداخلى .

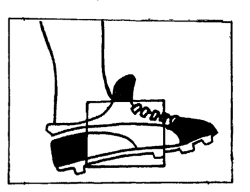
٤ - ضرب الكرة بوجه القدم الخارجى .

أما الأنواع الغير شائعة الأستخدام فهى :

١ - ضرب الكرة بسن القدم .

٢ - ضرب الكرة بكعب القدم .

٣ - ضرب الكرة بنعل القدم .

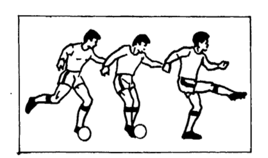


شكل رقم (١)

١ - ضرب الكرة بباطن القدم :

وهى أكثر ضربات القدم استخداماً فى اللعب على الإطلاق وأدقها لذلك فهى تستخدم فى الحالات التالية :

- التمرير إلى المسافات القصيرة .
- التصويب الدقيق إلى المرمى كما فى حالات الانفراد بالحارس أو ركن الكرة العرضية أو ضربات الجزاء .



شكل رقم ٢

لاحظ شكل رقم (٢)

طريقة الأداء :

الاقتراب : يقترب اللاعب إلى الكرة فى خط مستقيم للاتجاه الذى يراد لعبها إليه سواء كانت ثابتة على الأرض أو متحركة .

الرجل غير الضاربة : توضع قدم الرجل غير الضاربة بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها على أن يشير سن القدم إلى الاتجاه الذى ستلعب إليه بحيث تثنى الركبة قليلاً وينتقل عليها مركز ثقل الجسم .

الرجل الضاربة : تمرجح الرجل الضاربة للخلف من مفصل الفخذ وهى منثنية من مفصل الركبة ثم تمرجح للأمام على أن يستدير سن القدم الضاربة للخارج وبذلك يواجه باطن القدم الكرة ليضربها من منتصفها على أن يكون مفصل القدم مثبتاً ثم تتابع القدم الكرة بعد ضربها .

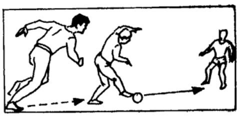
الجذع والرأس والذارعان : يكون وضع الجذع طبيعياً أثناء الاقتراب وفى لحظة ملامسة الكرة يميل الجذع للأمام . إما الرأس فإنها تثبت لحظة ضرب الكرة وتعمل الذراعان على الاحتفاظ بإتزان الجسم . ويتابع النظر الكرة .



الخطوات التعليمية :

١ - أداء ضرب الكرة بباطن القدم بدون كرة .

٢ - يضرب اللاعب المتعلم الكرة بباطن القدم من الثبات بالطريقة الصحيحة إلى زميله الذى يقف أمامه على بعد ٣ - ٥ ياردات .



شكل رقم ٣

٣ - يقترب اللاعب ببطء إلى الكرة ويقوم بضربها بباطن القدم بالطريقة الصحيحة إلى زميله الذى يقف على بعد من ٥ - ٨ ياردات . شكل رقم ٣ .

٤ - يدحرج الزميل الكرة إلى اللاعب المتعلم الذى يبعد من ٥ - ٨ ياردات منه حيث يقوم بضربها بباطن القدم بالطريقة الصحيحة ليردها إلى اللاعب الأول مرة أخرى .

٥ - يسقط اللاعب الكرة من يده ثم يقوم بضربها بباطن القدم للأمام بعد إرتدادها من الأرض مباشرة .

٦ - يقوم الزميل برمى الكرة إلى اللاعب المتعلم فى مسار منحن فيقوم بضربها بباطن القدم بالطريقة الصحيحة بعد أن ترتد من الأرض مرة واحدة فقط .

٧ - الخطوة السابقة ولكن المتعلم يصوب الكرة بباطن القدم قبل أن تلامس الكرة الأرض .

الأخطاء الشائعة :

١ - ضرب الكرة من أسفلها بباطن القدم مما يؤدى إلى ارتفاعها .

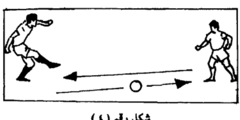
٢ - ضعف درجة شد مفصلى القدم والركبة مما ينتج عنه سير الكرة ببطء .

٣ - عدم متابعة القدم للكرة بعد ضربها مما يؤدى إلى الاقلال من دقة الضربة .

٤ - ملامسة جزء من باطنى الكرة قبل جزء آخر مما ينتج عنه سير الكرة فى خط منحن .

تمرينات لضرب الكرة بباطن القدم :

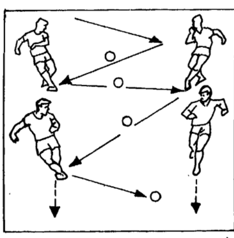
١ - كما فى شكل رقم (٤) لاعبان متواجهان يتبادلان تمرير الكرة بباطن القدم .



شكل رقم (٤)

٢ - ثلاث لاعبون فى تشكيل مثلث يمرروا الكرة فيما بينهم بباطن القدم .

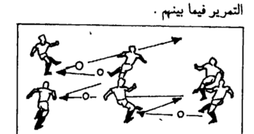
٢ - كما فى شكل رقم (٥) اللاعبان (١) ، (٢) على مسافة مناسبة من بعضهما والكرة مع أحدهما ينطلق اللاعبان للأمام ويمرران الكرة إلى بعضهما .



شكل رقم (٥)

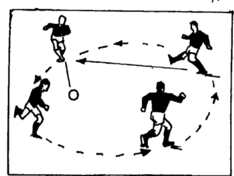


٣ - كما فى شكل رقم (٦) ثلاثة لاعبين على مسافات مناسبة . يجرى اللاعبون للأمام ويتم التمرير فيما بينهم .



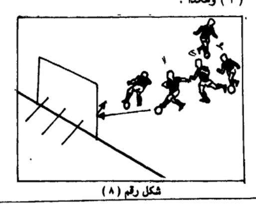
شكل رقم (٦)

٤ - كما فى شكل رقم (٧) يجرى اللاعبون الأربعة على محيط دائرة ويتم تمرير الكرة فيما بينهم .



شكل رقم (٧)

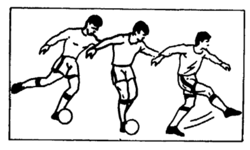
٥ - كما فى شكل رقم (٨) يمرر اللاعب (١) الكرة إلى المكان المحدد فى الحائط الخشبى ثم بعد أن ترتد الكرة يكرر اللاعب (٢) وهكذا .



شكل رقم (٨)

٢ - ضرب الكرة بوجه القدم الأمامى :

وجه القدم الأمام هو الجزء الممتد من سن القدم حتى مفصل القدم وبمعنى آخر هو الجزء المغطى برباط الحذاء . وضرب الكرة بوجه القدم يعتبر أقوى أنواع الضربات لذلك فهى تستخدم بكثرة فى التصويب إلى المرمى كما قد تستخدم فى التمرير الطويل .



شكل رقم (٩)

طريقة الأداء :

لاحظ شكل رقم (٩)

الإقتراب : يقترب اللاعب فى اتجاه مستقيم من الكرة ومواجهاً الهدف المطلوب توجيه الكرة إليه . ويلاحظ أن الخطوة التى تسبق الضرب مباشرة تكون أطول إلى حد ما من باقى خطوات الأقتراب حتى تتوافر لحظات السماح بمرجحة الرجل الضاربة خلفاً للتمهيد للمرجحة اماماً لضرب الكرة .

الرجل غير الضاربة : توضع القدم غير الضاربة بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها على أن يشير سن القدم إلى المكان المطلوب ضرب الكرة إليه وينتقل على هذه القدم مركز ثقل الجسم وتنثنى الركبة قليلاً .

الرجل الضاربة : تمرجح للخلف من مفصل الفخذ ويثنى مفصل الركبة قليلاً ، ثم تمرجح للإمام من مفصل الفخذ ويقود الفخذ حركة المرجحة وخلال ذلك يفرد مفصل القدم تماماً وتشد



العضلات والأربطة به ليقابل وجه القدم الإمامى منتصف الكرة على أن تتابع الرجل الكرة بعد ضربها .

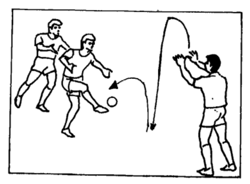
الجذع والرأس والذراعان : تكون حركة الجذع طبيعية إلا أن الجذع يميل قليلاً للأمام لحظة ملامسة الكرة للقدم الضاربة . ويلاحظ أن الرأس تكون مثبتة لحظة ضرب الكرة . إما الذراعان فيتحركان بصورة طبيعية للاحتفاظ بإتزان الجسم أثناء أداء الضربة .

ملحوظة هامة : فى حالة ما إذا أراد اللاعب ضرب الكرة لتأخذ مساراً منخفضاً فإن الركبة تكون فوق الكرة لحظة ملامسة القدم الضاربة للكرة . وإما إذا أراد اللاعب ضرب الكرة لتأخذ مساراً متوسط الارتفاع أو مرتفعاً فإن الركبة تكون خلف الكرة قليلاً لحظة ملامسة القدم لها .

الخطوط التعليمية :

١ - يسقط اللاعب المتعلم الكرة من يده ويؤدى ضرب الكرة بوجه القدم الأمامى إلى زميل أمامه .

٢ - يمسك اللاعب الكرة فى يديه ثم يقوم برميها بإرتفاع الصدر وأثناء ذلك يمرجح الرجل الضاربة للخلف ليضرب الكرة وهى طائرة إلى زميل أمامه يبعد بمسافة مناسبة .



شكل رقم (١٠)

٣ - كما فى شكل رقم (١٠) يقف اللاعب المتعلم مواجهاً زميل وعلى مسافة مناسبة حيث يقوم الزميل برمى الكرة إلى المتعلم بحيث ترتد أمامه مرتين حيث يقوم بضربها بوجه القدم الأمامى ليردها إليه مرة أخرى .

٤ - نفس الخطوة السابقة ولكن اللاعب المتعلم يجرى خطوتين فى اتجاه الكرة ويضربها إلى زميله بعد أن ترتد من الأرض واحدة فقط .

٥ - الخطوة السابقة على أن تضرب الكرة وهى طائرة دون أن تلامس الأرض .

٦ - ضرب الكرة بوجه القدم الأمامى وهى ثابتة على الأرض بعد الاقتراب .

٧ - الجرى فى اتجاه الكرة المتدحرجة فى اتجاه اللاعب وضربها بوجه القدم الإمامى .

الأخطاء الشائعة :

١ - أن يتخذ اللاعب خط إقتراب غير الخط المراد تصويب الكرة إليه .

٢ - عدم اكتمال فرد مفصل القدم تماماً أثناء أداء الضربة .

٣ - مرجحة الرجل الضاربة من الركبة فقط دون استغلال مدى المرجحة الناتجة من مفصل الفخذ .

٤ - وضع القدم غير الضاربة خلف الكرة بمسافة كبيرة .

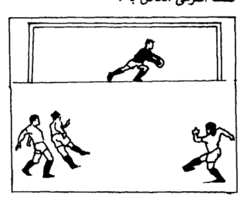
٥ - ميل الجذع للخلف أثناء ضرب الكرة .

تمرينات لضرب الكرة بوجه القدم الأمامى :

١ - يرمى اللاعب الكرة لنفسه وبعد أن ترتد من الأرض يضربها بوجه القدم الأمامى فى اتجاه زميله .



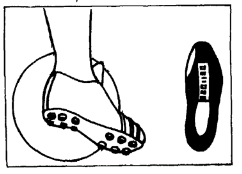
٢ - يضرب اللاعب الكرة بهدف التصويب إلى نصف المرمى الخاص به .



شكل رقم (١١)

٣ - كما فى شكل رقم (١١) يمرر اللاعب (١) الكرة إلى (٢) الذى يسيطر عليها ويصوبها إلى المرمى بوجه القدم الأمامى .

٣ - ضرب الكرة بوجه القدم الداخلى :



شكل (١٢)

يشمل وجه القدم الداخلى المنطقة المحددة بين الأصبع الأكبر حتى بداية باطن القدم كما فى شكل رقم (١٢) وتستخدم هذه الضربة فى التمريرات العالية والمتوسطة الارتفاع سواء كانت مستقيمة أو ملتوية كما تستخدم فى التصويب خاصة فى التصويب الملتوى على المرمى فى الضربات الحرة .

طريقة الأداء :

الاقتراب : يكون الاقتراب من مسافة ٥ - ٧ ياردات فى حالة الكرات الثابتة على الأرض ويكون خط إقتراب اللاعب إلى الكرة بميل نسبى مع خط الكرة والهدف المطلوب توصيل الكرة إليه .

الرجل غير الضاربة : توضع قدم الرجل غير الضاربة بجانب الكرة وإلى الخلف قليلاً بمسافة مناسبة تسمح للرجل الضاربة بضرب الكرة بحرية .

الرجل الضاربة : تمرجح الرجل الضاربة للخلف من مفصل الفخذ على أن تكون منثنية من مفصل الركبة . ثم تمرجح للأمام على أن يفرد ويشد مفصل القدم ويثبت ليقابل وجه القدم الداخلى الكرة . وفى هذه اللحظة تكون الرجل قد فردت تماماً وتتابع الرجل الضاربة الكرة بعد ضربها .

الجذع والرأس والذراعان : فى لحظة ضرب الكرة يتجه الكتف المقابل للرجل غير الضاربة للأمام قليلاً على أن يتجه كتف الرجل الضاربة للخلف قليلاً . وتكون الرأس مثبتة لحظة ضرب الكرة ويكون النظر مثبتاً عليها وتعمل الذراعان على الاحتفاظ بإتزان الجسم .

الخطوات التعليمية :

١ - يقف اللاعب المتعلم بجانب الكرة بحيث يواجه كتف الرجل غير الضاربة المكان المطلوب توصيل الكرة إليه ويأخذ الوضع الصحيح دون ضربها ويكرر الأداء .

٢ - يؤدى اللاعب المتعلم التمرين السابق ولكن بعد الاقتراب ٤ - ٥ ياردات .

٣ - اللاعب المتعلم يقف على ٦ - ٧ ياردات من الكرة وفى الجانب الآخر منها يقف زميل له على مسافة ١٠ - ١٥ ياردة حيث يقترب المتعلم

إلى الكرة ويضربها بوجه القدم الداخلى متوسطة الارتفاع إلى زميله .

٤ - نفس الخطوة السابقة على أن يحاول اللاعب أن يضرب الكرة من أسفلها لتعلو فوق رأس الزميل .

٥ - يدحرج اللاعب المواجهة للزميل الكرة على الأرض حيث يقوم بضربها بوجه القدم الداخلى بعد أن يتخذ الوضع السليم .

٦ - يدحرج اللاعب الكرة لنفسه ثم ينطلق خلفها ليضربها بوجه القدم الداخلى إلى هدف محدد .

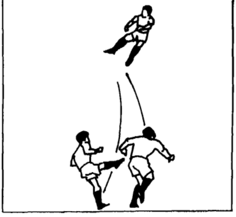
الأخطاء الشائعة :

١ - الاقتراب فى خط مستقيم على الكرة والمكان المراد توصيل الكرة إليه .

٢ - وضع الرجل غير الضاربة خلف الكرة بصورة مبالغ فيها .

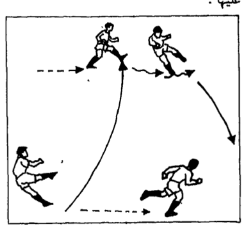
تمرينات لضرب الكرة بوجه القدم الداخلى :

١ - كما فى شكل رقم (١٣) لاعبان متواجهان يمرران الكرة لبعضهما بوجه القدم الداخلى بعد السيطرة عليها .



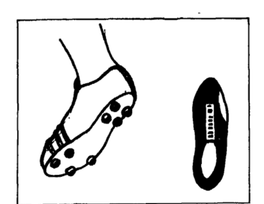
شكل (١٣)

٢ - كما فى شكل رقم (١٤) لاعبان يجريان للأمام ويمرران الكرة لبعضهما بعد السيطرة عليها .



شكل (١٤)

٣ - يقف اللاعب والكرة ومعه الكرة بجانب منطقة الجزاء ويصوب الكرة إلى المرمى بوجه القدم الداخلى .



شكل (١٥)

٤ - ضرب الكرة بوجه القدم الخارجى :

طريقة الأداء : كما فى شكل رقم (١٥) .

الاقتراب : يمكن أن يكون الاقتراب للكرة إما فى خط مستقيم مع المكان المطلوب توصيل الكرة إليه أو بالانحراف للخارج قليلاً عنه . فإذا كان الهدف هو ضرب الكرة للأمام فى خط مستقيم

فإن الاقتراب ينحرف قليلاً عن اتجاه مسار الكرة . إما إذا كان الهدف هو ضرب الكرة لتسير ملتوية فإن الاقتراب يكون بإنحراف للخارج قليلاً عن الخط الواصل بين المكان المطلوب توصيل الكرة إليه والكرة ذاتها .

ومسافة الاقتراب تتراوح ما بين ٥ - ٧ ياردات على أن تزداد السرعة تدريجياً كلما اقترب اللاعب من الكرة على أن تكون آخر الخطوات قبل ضرب الكرة هى أوسعها .

الرجل غير الضاربة : توضع القدم غير الضاربة خلف وإلى جانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها كى تسمح للرجل الضاربة بحرية الحركة . على أن تثنى ركبة الرجل الثابتة من مفصل الركبة قليلاً .

الرجل الضاربة : تمرجح الرجل الضاربة من مفصل الفخذ للخلف على أن تثنى من مفصل الركبة . ثم تمرجح للأمام على أن يستدير سن القدم إلى الداخل ويفرد مفصل القدم لآخره وتنقبض العضلات المحيطة به لتثبيته وبذلك يقابل وجه القدم الخارجى الكرة من النصف القريب للاعب على أن تتابع الرجل الضاربة الكرة بعد ضربها .

الجذع والرأس والذراعان : قبل ضرب الكرة مباشرة يميل الجزء العلوى للجسم قليلاً للأمام وإلى الجانب فى اتجاه الرجل غير الضاربة . وتعمل الذراعان على الاحتفاظ بإتزان الجسم وتثبيت الرأس أثناء ملامسة الرجل الضاربة للكرة على أن يكون النظر مثبتاً عليها .

الخطوات التعليمية :

١ - يسقط اللاعب الكرة من يديه فى اتجاه الرجل الضاربة وللخارج قليلاً وقبل أن تلامس الكرة الأرض يضربها بوجه القدم الخارجى إلى زميله الذى يقف أمامه .

٢ - لاعب يمسك الكرة فى يده ويسقطها فى منتصف المسافة بينه وبين اللاعب المتعلم حيث يردها إليه اللاعب المتعلم بعد إرتدادها من الأرض .

٣ - الخطوة السابقة ولكن اللاعب يرميها لرجل اللاعب المتعلم الذى يضربها مباشرة له بوجه القدم الخارجى .

٤ - ضرب الكرة بوجه القدم الخارجى والكرة ثابتة على الأرض بعد الاقتراب بعده خطوات .

٥ - ضرب الكرة بوجه القدم الخارجى وهى متدحرجة فى اتجاه اللاعب المتعلم .

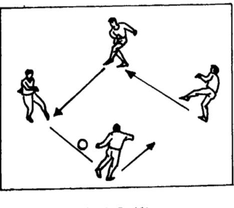
الأخطاء الشائعة :

١ - ضرب الكرة بجزء آخر غير وجه القدم الخارجى .

٢ - عدم ميل الجسم إلى الجانب فى اتجاه الرجل غير الضاربة .

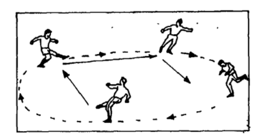
تمرينات لضرب الكرة بوجه القدم الخارجى :

١ - كما فى شكل رقم (١٦) كل لاعب يحاول تمرير الكرة لزميله بوجه القدم الخارجى .



شكل رقم (١٦)

٣ - كما فى شكل رقم (١٧) يجرى اللاعبون على محيط دائرة ويحاول كل لاعب تمرير الكرة إلى زميله بوجه القدم الخارجى .



شكل رقم (١٧)

ثانياً : الجرى بالكـرة

يعنى الجرى بالكرة استخدام أجزاء من القدم بهدف التحكم فى الكرة أثناء دحرجتها على الأرض والتقدم بها فى الملعب .

ويجب على اللاعب أثناء الجرى بالكرة أن يوازن بين سرعة انطلاقه بالكرة ودرجة تحكمه فيها وإلا أصبح يجرى بها بسرعة كبيرة دون سيطرة عليها الأمر الذى لا يمكنه من توجيهها طبقاً لما يريد مما يسهل على المدافعين المنافسين إقتناصها .

وبالرغم من أن كرة القدم الحديثة ترمى إلى سرعة الأداء وتفضيل التمرير السريع المباشر عن الجرى بالكرة لمسافات إلا أن استخدام الكرة بالكرة ما زال لا غنى عنه فى مواقف كثيرة من المباريات . فمثلاً قد يكون غير متوافر للاعب إمكانية التمرير إلى زميل أو التصويب وهنا يكون من المحتم عليه التحرك بها حتى تتاح له فرصة التمرير أو التصويب . كما قد يلجأ اللاعب إلى الجرى بالكرة لجذب منافس مدافع إليه فيستطيع بذلك التمرير إلى زميل بحرية أكثر .

أنواع الجرى بالكرة :

١ - الجرى بالكرة بأستخدام وجه القدم الخارجى .

٢ - الجرى بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلى .



شكل رقم (١٨)

١ - الجرى بالكرة بأستخدام وجه القدم الخارجى :

وهى أسهل الطريقتين فى الأداء لاتفاق الحركة مع الوضع التشريحى للجسم .

طريقة الأداء :
شكل رقم (١٨)

الرجل غير الدافعة للكرة : توضع للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة وهى منثنية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم .

الرجل الدافعة للكرة : تتحرك من الخلف للأمام على أن يدور سن القدم للداخل قليلاً حتى يمكن أن يواجه وجه القدم الخارجى الكرة مع ملاحظة أرتخاء القدم بصورة مناسبة أثناء دفع الكرة حتى لا تبتعد الكرة كثيراً على أن تستمر الرجل الدافعة فى حركتها للأمام متخذة خطوة عادية .

الجذع والذراعان والرأس : يميل الجذع للأمام قليلاً كوضع الجرى العادى على أن تعمل الذراعان على الاحتفاظ بإتزان الجسم وتكون العينان موجهتين للكرة لحظة ملامستها على أن ترتفعا لتكشفا الملعب كله بعد ذلك .

٢ - الجرى بالكرة بإستخدام وجه القدم الداخلى :

ومن مميزاتها أنها تحافظ على بقاء الكرة بين قدمى



اللاعب فيسهل التحجيز عليها بكلتا القدمين .



شكل رقم (١٩)

طريقة الأداء :

شكل رقم(١٩)

الرجل غير الدافعة للكرة : توضع قدم الرجل غير الدافعة للكرة للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة منثنية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم .

الرجل الدافعة للكرة : تتحرك الرجل الدافعة للكرة من الخلف للأمام على أن يدور سن القدم للخارج قليلاً حتى يسمح بوجه القدم الداخلى بمواجهة الكرة على أن يلاحظ أن هذه الرجل وخاصة القدم تكون مرتخية الارتخاء المناسب أثناء دفع الكرة للأمام ليكون دفعها بقوة مناسبة فلا تبتعد كثيراً عن اللاعب . ثم تتابع الرجل الدافعة الكرة متخذة خطوة جرى طبيعية .

الجذع والذراعان والرأس : يميل الجذع للأمام قليلاً كوضع الجرى العادى على أن تعمل الذراعان على الاحتفاظ بإتزان الجسم وتكون العينان موجهتين للكرة لحظة ملامستها على أن ترتفعا لتلاحظ الملعب كله بعد ذلك .

الخطوات التعليمية للجرى بالكرة :

والخطوات التعليمية تستخدم لنوعى الجرى بالكرة .

١ - توضع الكرة أمام اللاعب ويتخذ الوضع الصحيح للجرى بالكرة .

٢ - يتخذ اللاعب الوضع الصحيح للجرى بالكرة ثم يمشى بها للأمام برجل واحدة .

٣ - الجرى بالكرة ببطء بقدم واحدة .

٤ - الجرى بالكرة باستخدام القدمين بالتبادل .

٥ - الجرى بالكرة للأمام بسرعة أكبر من الخطوة السابقة مع دفع الكرة بقدم واحدة .

٦ - الجرى بالكرة للأمام بسرعة مع استخدام القدمين فى دفع الكرة .

٧ - الجرى بالكرة للأمام بسرعة مناسبة مع استخدام الجرى المتعرج .

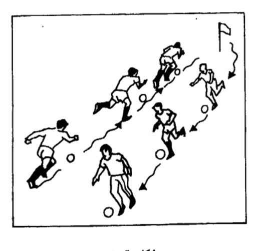
الأخطاء الشائعة أثناء الجرى بالكرة :

١ - ضرب الكرة بقوة زائدة يؤدى إلى ابتعادها كثيراً عن اللاعب .

٢ - النظر بصورة دائمة إلى الكرة أثناء الجرى بها مما يؤدى إلى عدم استطاعة اللاعب ملاحظة ما يدور حوله فى الملعب .

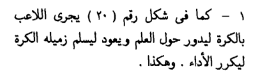
٣ - ميل الجذع للخلف وتصلبه أثناء الجرى بالكرة .

تمرينات للتدريب على الجرى بالكرة :



شكل رقم (٢٠)

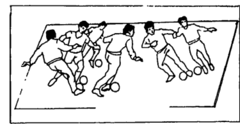




١ - كما فى شكل رقم (٢٠) يجرى اللاعب بالكرة ليدور حول العلم ويعود ليسلم زميله الكرة ليكرر الأداء . وهكذا .

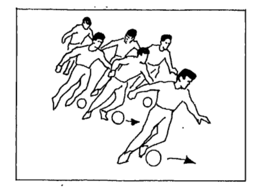
٢ - قطار من اللاعبين يقفون أمام اعلام المسافة بين كل علم والآخر ٢ - ٣ ياردة يجرى اللاعب الأول بالكرة حول الأعلام ويعود ليسلم زميله الثانى له الذى يكرر الأداء .

٣ - عدد من اللاعبي على محيط دائرة ومع كل منهم كرة . عند سماع إشارة المدرب يجرى كل لاعب بالكرة على المحيط فى اتجاه واحد .



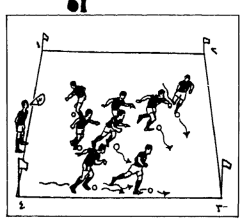
شكل رقم (٢٢)

٤ - كما فى شكل رقم (٢٢) عدد من اللاعبين يجرون بالكرة داخل مساحة محددة على أن يفادى كل منهم الآخر



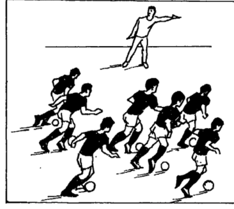
شكل رقم (٢٣)

٥ - كما فى شكل رقم (٢٣) اللاعبون يجرون بالكرة كما يتحرك اللاعب الدليل بالكرة يميناً ويساراً .



شكل رقم (٢٤)

٦ - كما فى شكل رقم (٢٤) فى مساحة محدودة يجرى اللاعبون بالكرة فى اتجاه ركن الملعب الذى ينادى عليه المدرب .



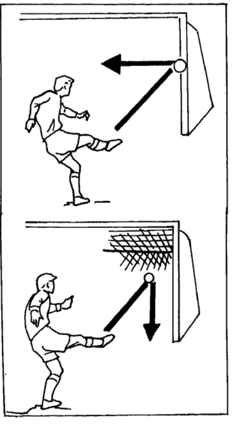
شكل رقم (٢٥)

٧ - كما فى شكل رقم (٢٥) يجرى اللاعبون طبقاً للاتجاه الذى يشير إليه المدرب .

ثالثاً : السيطرة على الكرة

السيطرة على الكرة تعنى امتلاكها للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسبما يقتضى الموقف . وتتطلب السيطرة توقيتاً دقيقاً وحساسية بالغة من اجزاء الجسم التى تقوم بالأداء .

إن طابع كرة القدم الحديثة هو السرعة فى الأداء إلا أن كثيرا من المواقف فى كرة القدم تتطلب السيطرة عليها حتى يكون التصرف أدق وأسلم . فاللعب السريع دون مراعاة للدقة يؤدى إلى فقدان الكرة مما يتطلب جهداً كبيراً لإعادة إمتلاكها مرة أخرى .



شكل رقم (٢٦)

ويجب أن نوضح للناشئين عند تعلم هذه المهارة أنه كلما استطاع جزء الجسم المسيطر الإرتخاء فى الوقت المناسب لامتصاص قوة الكرة كلما نجحت السيطرة ومثال ذلك كما فى شكل رقم (٢٦) أن التصويب المرتد من القائم تكون فيه الكرة سريعة إما التصويب فى الشبكة فإن الكرة لا ترتد فالقائم جسم صلب يرد الكرة قوية أما الشبكة فهى تمتص قوة الكرة .

أنواع السيطرة على الكرة :

١ - إستلام الكرة أثناء دحرجتها على الأرض .

٢ - كتم الكرة بعد أن ترتطم بالأرض .

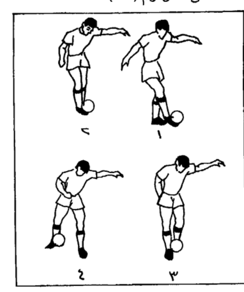
٣ - امتصاص قوة الكرة وهى أتية للاعب فى الهواء .

١ - استلام الكرة أثناء دحرجتها على الأرض :

أ - استلام الكرة بباطن القدم .

طريقة الأداء :

كما فى شكل رقم (٢٧) .



شكل رقم (٢٧)

الاقتراب : يقترب اللاعب إلى الكرة وهو مواجه لها إلا أن كتفه الأيسر يكون متقدماً فى اتجاه الكرة قليلاً عن الكتف الأيمن فى حالة استلام الكرة بالرجل اليمنى والعكس صحيح .

الرجل غير المستلمة للكرة : توضع القدم غير المستلمة على الأرض على أن يشير سن القدم إلى الاتجاه الذى تأتى منه الكرة على أن يثنى الركبة قليلاً وينتقل على هذه القدم مركز ثقل الجسم .

الرجل المستلمة : تدور الرجل المستلمة للخارج من مفصل الفخذ وتثنى من الركبة وتتقدم فى الاتجاه الذى تأتى منه الكرة ليواجه باطن القدم مسار الكرة وفى لحظة ملامسة الكرة لباطن القدم تسحب لامتصاص قوة الكرة وإيقافها مع ملاحظة أن يكون مفصل القدم مرتخياً والقدم مرتفعة على الأرض قليلاً .

الجذع والرأس والذراعان : يميل الجذع للأمام قليلاً أثناء اداء الاستلام على أن تعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم وتثبيت الرأس أثناء ملامسة الكرة للقدم ويركز النظر على الكرة .

الخطوات التعليمية :

١ - يؤدى اللاعب حركة استلام الكرة بباطن القدم بدون كرة .

٢ - لاعب معه الكرة يدحرج الكرة للاعب المتعلم ببطء حيث يقوم باستلامها بباطن القدم وهو واقف فى مكانه .

٣ - الخطوة السابقة ولكن تدحرج الكرة بسرعة .

٤ - يدحرج لاعب الكرة للاعب المتعلم الذى يجرى إلى الكرة ويستلمها .

الأخطاء الشائعة :

١ - تصلب مفصل القدم لحظة ملامسة الكرة لباطن القدم .

٢ - سحب القدم المستلمة مبكراً أو متأخراً عن لحظة لمسها للكرة .

ب - استلام الكرة بوجه القدم الخارجى :

طريقة الأداء :

الاقتراب : يقترب اللاعب إلى الكرة وهو مواجه للمكان الذى تأتى منه الكرة .

الرجل غير المستلمة : توضع القدم غير المستلمة للكرة على الأرض بحيث يشير سن القدم إلى الاتجاه الذى تأتى منه الكرة ، على أن تثنى من الركبة قليلاً وينتقل عليها مركز ثقل الجسم .

الرجل المستلمة : تثنى الرجل من مفصلى الفخذ والركبة ، كما يستدير سن القدم للداخل قليلاً ليتصدى وجه القدم الخارجى للكرة بحيث يوجهها للجانب على أن يكون مفصل القدم مرتخياً لامتصاص قوة اندفاع الكرة .

الجذع والذراعان والرأس : يميل الجذع قليلاً فى اتجاه الرجل غير المستلمة ثم يميل فى اتجاه الرجل المستلمة وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم وتكون الرأس مثبتة على أن يكون النظر على الكرة .

الخطوات التعليمية لاستلام الكرة بوجه القدم الخارجى :

١ - يؤدى اللاعب المتعلم حركة استلام الكرة بشكل صحيح بدون كرة .

٢ - يدحرج لاعب الكرة ببطء للاعب المتعلم الذى يقوم باستلامها بوجه القدم الخارجى .

٣ - الخطوة السابقة ولكن اللاعب يدحرج الكرة للاعب المتعلم بسرعة أكبر .

الأخطاء الشائعة :

١ - تصلب القدم المستلمة مما يؤدى إلى ابتعاد الكرة عن سيطرة اللاعب .

٢ - تحرك الرجل المستلمة مبكراً أو متأخراً عن اللحظة المناسبة لمقابلة الكرة .

٢ - كتم الكرة

ويتم فيها السيطرة على الكرة العالية بواسطة

جزء من الجسم بعد أن ترتطم الكرة بالأرض .
وتكتم الكرة بثلاث أجزاء رئيسية هى :

أ - كتم الكرة بباطن القدم .

ب - كتم الكرة بأسفل القدم .

جـ - كتم الكرة بوجه القدم الخارجى .

أ - كتم الكرة بباطن القدم :

طريقة الأداء :

كما فى شكل رقم (٢٩) .

شكل رقم (٢٩)

الاقتراب : إذا كانت الكرة أتية من أمام اللاعب فعليه أن يقترب بعده خطوات إلى المكان المتوقع سقوط الكرة فيه بحيث يواجه كتف الرجل غير الكاتمة اتجاه اقتراب الكرة . إما إذا كانت الكرة أتية من جانب اللاعب فإن اقتراب اللاعب يكون من خلال عدة خطوات جانبية للوصول إلى المكان المتوقع سقوط الكرة فيه .

الرجل غير الكاتمة : توضع القدم على مسافة مناسبة وإلى الإمام من المكان المتوقع أن تسقط فيه الكرة على أن تثنى من الركبة قليلاً ويشير سن القدم إلى المكان الذى ستكتم فى اتجاهه الكرة . وينتقل على هذه القدم ثقل الجسم .

الرجل الكاتمة : ترفع الرجل الكاتمة للخلف منثنية من الركبة والفخذ على أن يستدير سن القدم للخارج قليلاً على أن يكون القدم مع الساق زاوية قائمة ثم تمرجح بعد ذلك القدم للأمام ليقابل باطنها الكرة المرتدة من الأرض لامتصاص قوتها لترتد إلى الأرض مرة أخرى .

الجذع والذراعان والرأس : يميل الجذع فى اتجاه الرجل غير الكاتمة وتعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم وتكون الرأس مثبتة ويكون النظر مركزاً على الكرة .

الخطوات التعليمية :

١ - يؤدى اللاعب حركة كتم الكرة بباطن القدم بشكلها الصحيح بدون كرة .

٢ - يتخذ اللاعب المتعلم وضع كتم الكرة بباطن القدم ويقوم لاعب برمى الكرة إليه وهو فى هذا الوضع ليكتمها .

٣ - يرمى اللاعب المتعلم الكرة بإرتفاع مستوى الرأس ليكتمها .

الأخطاء الشائعة :

١ - عدم نقل ثقل الجسم على الرجل الثابتة فى الوقت المناسب .

٢ - تصلب مفصل القدم .

٣ - فشل اللاعب فى توجيه باطن القدم للكرة .

٤ - وضع القدم الثابتة بعيداً جداً وخلف المكان المتوقع سقوط الكرة فيه .

ب - كتم الكرة بأسفل القدم :

طريقة الأداء :

كما فى شكل رقم (٣٠) .

الاقتراب : يقترب اللاعب إلى المكان المتوقع سقوط الكرة فيه بالجرى بحيث يتخذ موضعه خلف الكرة .



شكل رقم (٣٠)

الرجل الكاتمة : توضع القدم على الأرض جانباً وإلى الخلف قليلاً من المكان المتوقع سقوط الكرة فيه والركبة منثنية قليلاً على أن ينتقل على هذه القدم ثقل الجسم .

الرجل غير الكاتمة : ترفع الرجل لأعلى قليلاً منثنية من مفصلى الركبة والفخذ كما ينثنى مفصل القدم وهو مرتخ بحيث يكون على الأرض زاوية مناسبة تساعد على إرتداد الكرة إلى الأرض مرة أخرى بعد الارتطام بها .

الجذع والذراعان والرأس : أثناء اداء حركة الكتم يميل الجذع للأمام قليلاً وتعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم وتكون الرأس مثبتة وُالنظر مركزاً على الكرة .

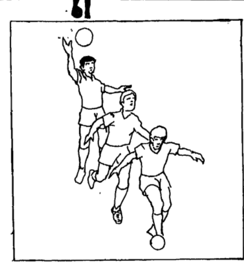
الخطوات التعليمية :

١ - يؤدى اللاعب الحركة بدون كرة .

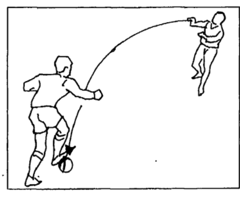
٢ - يسقط اللاعب الكرة من يده امامه مباشرة ثم يكتمها بأسفل القدم .

٣ - نفس الخطوة السابقة ولكن اللاعب يسقط الكرة من ارتفاع صدره .

٤ - كما فى شكل رقم (٣١) اللاعب يرمى الكرة أعلى من الرأس ثم يقوم بكتمها .



شكل رقم (٣١)



شكل رقم (٣٢)

٥ - كما فى شكل رقم (٣٢) يرمى لاعب الكرة للاعب المتعلم فى مسار منحن بحيث تسقط امامه فيقوم اللاعب المتعلم بكتمها .

٦ - التمرين السابق ولكن المسافة بين اللاعب الرامى واللاعب المتعلم تزداد .

الاخطاء الشائعة :

١ - عدم تمكن اللاعب من نقل ثقل جسمه على الرجل الثابتة خلال ملامسة أسفل القدم للكرة .

٢ - عدم مقدرة اللاعب على عمل زاوية مناسبة بين أسفل القدم والأرض .

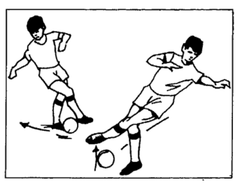


جـ - كتم الكرة بوجه القدم الخارجى :

طريقة الاداء :

كما فى شكل رقم (٣٣) .

الاقتراب : يقترب اللاعب إلى المكان المتوقع سقوط الكرة فيه بالجرى بعده خطوات تتناسب وسرعة الكرة .



شكل رقم (٣٣)

الرجل غير الكاتمة للكرة : توضع إلى الجانب والخلف قليلاً من المكان المتوقع سقوط الكرة فيه حتى تسمح للرجل الكاتمة بأداء حركتها بسهولة ويلاحظ أن ركبة هذه الرجل تكون منثنية من الركبة .

الرجل الكاتمة للكرة : تمرجح عبر الجسم وأمامه فى اتجاه الرجل غير الكاتمة ثم تمرجح مرة أخرى للخارج وهى منثنية من الركبة وفى هذه الأثناء يفرد مفصل القدم ويواجه وجه القدم الخارجى الكرة مرتخياً بعد إصطدامها بالأرض ليمتص قوتها ويوجهها مرة أخرى إلى الأرض وإلى الجانب .

الجذع والذراعان والرأس : يميل الجذع للخلف قليلاً قبل ملامسة الرجل الكاتمة للكرة ثم بعد ذلك وأثناء ملامستها يميل الجذع للأمام قليلاً وتبقى الذراعان بالقرب من الجسم للاحتفاظ بإتزانه وتثبت الرأس على أن يتابع النظر الكرة .

الخطوات التعليمية :

١ - يؤدى اللاعب المتعلم المهارة بدون كرة بشكلها الصحيح .

٢ - اللاعب المتعلم يمسك الكرة فى يده ثم يسقطها امامه مباشرة ثم يؤدى المهارة .

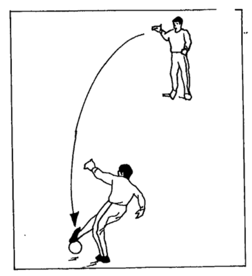
٣ - نفس الخطوة السابقة ولكن اللاعب يسقط الكرة من إرتفاع الصدر ويقوم بأداء المهارة .

٤ - نفس الخطوة السابقة ولكن اللاعب يرمى الكرة لأعلى ثم يقوم بكتم الكرة .

٥ - كما فى شكل رقم (٣٤) لاعب يرمى الكرة للاعب المتعلم الذى يقوم بكتم الكرة بوجه القدم الخارجى .

الاخطاء الشائعة :

عدم استطاعة اللاعب إدارة مفصل القدم بالصورة التى تؤدى إلى مواجهة وجه القدم الخارجى للكرة .



شكل رقم (٣٤)

٣ - إمتصاص الكرة :

ويتم فيها السيطرة على الكرة العالية فى



الهواء مباشرة بواسطة جزء من الجسم ، وتمتص الكرة بأربعة أجزاء رئيسية هى :

أ - إمتصاص الكرة بوجه القدم الأمامى .

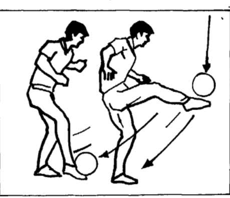
ب - إمتصاص الكرة بباطن القدم .

جـ - إمتصاص الكرة بالفخذ .

د - إمتصاص الكرة بالصدر .

هـ - إمتصاص الكرة بالرأس .

أ - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامى :



شكل رقم (٣٥)

طريقة الأداء :

كما فى الشكل رقم (٣٥) .

الاقتراب : يقترب اللاعب بالجرى إلى المكان المتوقع سقوط الكرة فيه .

الرجل غير الممتصة للكرة : يرتكز عليها اللاعب بحيث ينتقل عليها مركز ثقل جسمه ويكون الارتكاز على مشط القدم على أن تنثنى من الركبة .

الرجل الممتصة للكرة : ترفع لأعلى وذلك بثنى مفصل الفخذ كما ينثنى الركبة ويفرد مفصل القدم بحيث يواجه وجه القدم الأمامى مسار الكرة وهو مرتخ . وفى اللحظة التى تسبق ملامسة البكرة بوجه القدم تنخفض القدم لأسفل لامتصاص إندفاعها وتقل سرعتها بالتدريج لوضعها على الأرض امام اللاعب .

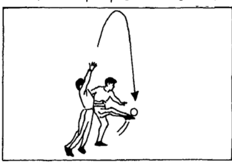
الجذع والذراعان والرأس : اثناء رفع الرجل الممتصة للكرة يميل الجزء العلوى من الجسم للأمام قليلاً ، كما تعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم وتثبت الرأس ويتركز النظر على الكرة .

الخطوات التعليمية :

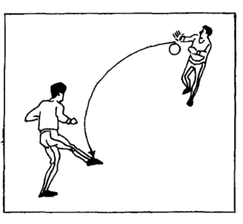
١ - يؤدى اللاعب المهارة بشكلها الصحيح بدون كرة .

٢ - يسقط اللاعب الكرة امام صدره ويسقطها امامه مباشرة ليمتصها بوجه القدم الأمامى .

٣ - كما فى شكل رقم (٣٦) اللاعب يرمى الكرة لأعلى فوق الرأس ثم يقوم بامتصاصها .



شكل رقم (٣٦)

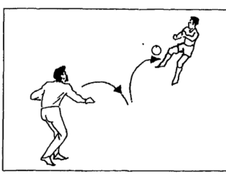


شكل رقم (٣٧)



٤ - كما فى شكل رقم (٣٧) يرمى اللاعب الكرة إلى اللاعب المتعلم الذى يمتص الكرة مباشرة .

٥ - كما فى شكل رقم (٣٨) يرمى اللاعب الكرة للاعب المتعلم فى منتصف المسافة بينهما حيث يقترب المتعلم بسرعة إلى مكان سقوط الكرة ويمتصها .



شكل رقم (٣٨)

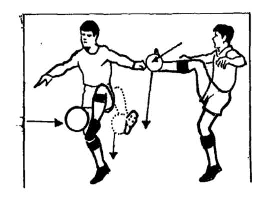
الاخطاء الشائعة :

١ - فرد الرجل التى ستمتص الكرة متأخراً أو قبل الوقت المناسب .

٢ - ملاقاة القدم للكرة وهى متصلبة .

٣ - عدم تراجع الرجل الممتصة للكرة بالسرعة المناسبة فى لحظة امتصاصها .

ب - إمتصاص الكرة بباطن القدم :



شكل رقم (٣٩)

طريقة الأداء :

كما فى شكل رقم (٣٩) .

الاقتراب : يكون الاقتراب بالجرى إلى خط اقتراب الكرة .

الرجل غير الممتصة للكرة : تثنى من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم ويكون الارتكاز على مشط لقدم .

الرجل الممتصة للكرة : ترفع للجانب وهى منثنية من الركبة بحيث يستدير سن القدم للخارج ليواجه باطن القدم مسار الكرة وهو مرتخ لإمتصاص قوة إندفاعها على أن تتراجع القدم للخلف قليلاً لحظة ملامستها مما يساعد على امتصاص قوتها أيضاً .

الجذع والذراعان والرأس : يكون وضع الجذع طبيعياً وتعمل الذراعان على حفظ إتزان الجسم وتثبت الرأس لحظة ملامسة الكرة مع تركيز النظر عليها .

الخطوات التعليمية :

١ - يؤدى اللاعب الحركة بدون كرة بالصورة الصحيحة .

٢ - يرمى لاعب الكرة للاعب المتعلم فى مسار منحن إلى جانبه من مسافة قصيرة .

٣ - الخطوة السابقة مع زيادة المسافة .

الاخطاء الشائعة :

١ - ملامسة الكرة لوجه القدم الخارجى أو كعب القدم من الداخل بدلاً من باطن القدم .

٢ - التوقيت غير السليم لتراجع القدم الممتصة للخلف حيث تتراجع مبكراً أو متأخراً .

جـ - إمتصاص الكرة بالفخذ :



شكل رقم (٤٠)

طريقة الأداء :

كما فى شكل رقم (٤٠) .

الاقتراب : يتجه اللاعب إلى خط سير الكرة ليواجهها .

الرجل غير الممتصة للكرة : ينقل اللاعب ثقل جسمه على الرجل غير الممتصة للكرة والتى تكون منثنية من الركبة .

الرجل الممتصة للكرة : ترتفع ركبتها لأعلى بحيث يكون الفخذ زاوية مع الأرض وتكون عضلات الفخذ الأمامية مرتخية بقدر المستطاع ، وفى لحظة ملامسة الكرة للفخذ ينخفض لأسفل بسرعة تتناسب مع سرعتها لامتصاص قوتها لتسقط على الأرض أمام اللاعب .

الجذع والذراعان والرأس : يتخذ الجذع وضعه الطبيعى وتميل الرأس للأمام قليلاً وتعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم والنظر يكون مركز على الكرة .

الخطوات التعليمية :

١ - يؤدى اللاعب الحركة الصحيحة بدون كرة .

٢ - يسقط اللاعب الكرة أمام صدره من يديه



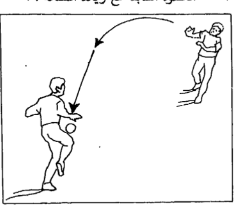
ليمتصها بالفخذ .

٣ - يسقط اللاعب الكرة من فوق رأسه ليمتصها بالفخذ .

٤ - يرمى اللاعب الكرة لأعلى فوق رأسه ليمتصها بالفخذ .

٥ - كما فى شكل رقم (٤١) لاعب يرمى الكرة للاعب المتعلم من مسافة مناسبة فى خط منحن ليمتصها بالفخذ .

٦ - الخطوة السابقة مع زيادة المسافة .



شكل رقم (٤١)

الاخطاء الشائعة :

١ - الاقتراب غير السليم للكرة .

٢ - إرتطام الكرة بالركبة .

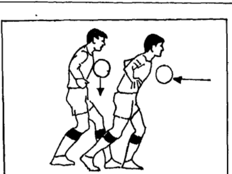
٣ - ملامسة الكرة بأحد جانبى الفخذ .

د - إمتصاص الكرة بالصدر :



شكل رقم (٤٢)





شكل رقم (٤٣)

طريقة الأداء :

كما فى شكل رقم (٤٢) (٤٣) .

الاقتراب : يقترب اللاعب فى اتجاه خط سير الكرة على أن يقطع صدره خط سير الكرة .
إذا أتت اللاعب فى قوس ٤٢
إذا أتت اللاعب مستقيمة ٤٣

الرجلان : تتباعد الساقان عن بعضهما بالمسافة المناسبة وقد تكون هناك ساق متقدمة عن الأخرى على أن تنثنى الركبتان ويتوزع ثقل الجسم عليهما .

الجذع : يميل الجذع للخلف قليلاً إذا كانت الكرة أتية للاعب عالية شكل رقم (٤٢) ويكون الجذع فى وضعه الطبيعى إذا أتت الكرة مستقيمة شكل رقم (٤٣) وفى لحظة ملامسة الكرة للصدر فإن عضلاته تكون مرتخية تماماً .

الذراعان والرأس : تعمل الذراعان على حفظ إتزان الجسم والنظر يكون مركزاً على الكرة .

الخطوات التعليمية :

١ - يؤدى اللاعب الحركة الصحيحة بدون كرة .

٢ - يمسك اللاعب المتعلم بالكرة فى يديه ويقوم برميها إلى صدره مباشرة ليؤدى حركة إمتصاص الكرة بالصدر .

٣ - يرمى اللاعب الكرة فوق رأسه لمسافة مترين ليمتص الكرة بصدره حينما تسقط .

٥ - يرمى لاعب الكرة فى اتجاه صدر اللاعب المتعلم فى مسار قوس ليمتص الكرة بالصدر .

٦ - الخطوة السابقة على أن تزداد المسافة .

الأخطاء الشائعة :

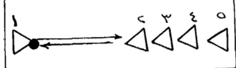
١ - ضم الذراعان على الصدر أثناء امتصاص الكرة .

٢ - تصلب عضلات الصدر والرقبة أثناء إمتصاص الكرة .

تمرينات السيطرة على الكرة :

فيما يلى مجموعة من التمرينات تصلح لأستخدامها فى جميع أنواع السيطرة على الكرة سواء كانت للاستلام أو للكتم أو الامتصاص لجميع أجزاء الجسم .

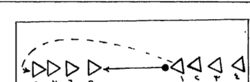
١ - كما فى شكل رقم (٤٥) ٤ لاعبين يقفون فى زوايا مربع وطول ضلع المربع .



شكل رقم (٤٥)

٢ - كما فى شكل رقم (٤٥) ٤ لاعبين يقفون فى قطار وأمامهم اللاعب (١) معه الكرة والمسافة بين (١) ، (٢) ١٠ ياردات .

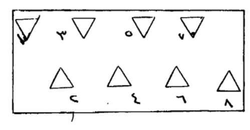
يبدأ التمرين بأن يرمى أو يدحرج اللاعب (١) الكرة للاعب (٢) الذى يسيطر عليها ويمررها إلى (١) مرة أخرى ثم يرجع (٢) ليقف خلف اللاعب (٥) ثم يكرر (١) الأداء مع (٢) وهكذا .



شكل رقم (٤٦)

٣ - كما فى شكل رقم (٤٦) قطاران متواجهان من اللاعبين المسافة بينهما ١٠ ياردات ، وكل قطار يتكون من ٤ لاعبين . والكرة مع اللاعب (١) .

يبدأ التمرين بأن يرمى أو يدحرج اللاعب (١) الكرة للاعب (٥) الذى يسيطر عليها ثم بعد ذلك يجرى اللاعب (١) ليقف خلف اللاعب (٨) ثم يرمى أو يدحرج اللاعب (٥) الكرة للاعب (٢) وهكذا .



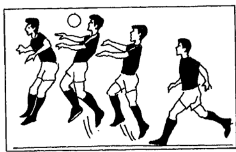
شكل رقم (٤٧)

٤ - كما فى شكل رقم (٤٧) صفان متواجهان من اللاعبين يتكون كل صف من ٤ لاعبي والمسافة بين الصفين ١٠ ياردات والمسافة بين كل لاعب والذى بجانبه ٥ ياردات ويلاحظ أن اللاعب (٢) يقف أمام منتصف المسافة بين اللاعبين (٣) ، (١) .

يبدأ التمرين بأن يرمى أو يدحرج (١) الكرة إلى (٢) الذى يسيطر عليها ثم يقوم بدورة برمى أو دحرجة الكرة إلى ٣ وهكذا .

رابعاً : ضرب الكرة بالرأس

الكرة لا تكون على الأرض طوال زمن المباراة بل تلعب فى الهواء فى فترات كثيرة منها لذلك فلعب الكرة بالرأس بهدف التمرير أو التصويب على المرمى أو تشتيت الكرات العالية أمام المرمى بواسطة المدافعين تعتبر كلها متطلبات مهارية ضرورية خلال المباراة .



شكل رقم (٤٨)

طريقة الأداء :

كما فى شكل رقم (٤٨) .

يقترب اللاعب بعدة خطوات للمكان الذى سوف يقوم فيه بالإرتقاء ليرتفع جسمه عن الأرض عالياً ، ويدفع مشط قدم الإرتقاء الأرض ليرتفع جسم اللاعب لأعلى ويندفع الجزء العلوى من الجسم إلى الخلف على أن تقود الرأس هذا الاندفاع ، ثم تندفع الرأس مرة أخرى للأمام لتقابل جبهة الرأس الكرة فى منتصفها والعينان مفتوحتان والفم مغلق والرقبة مشدودة على أن تعمل الذراعان على الاحتفاظ بإتزان الجسم وعند الهبوط تثنى الركبة لامتصاص الصدمة . الناتجة عن إرتطام الساقين بالأرض .

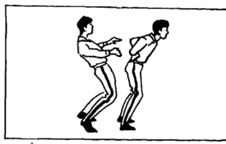


شكل رقم (٤٩)

الخطوات التعليمية لضرب الكرة بالرأس :

١ - كما فى شكل رقم (٤٩) يضع اللاعب

الكرة على الجبهة فى مكان ضرب الكرة الصحيح . ثم يضربها وهى فى يديه عدة مرات .


شكل رقم (٥٠)

٢ - كما فى شكل رقم (٥٠) يؤدى اللاعب حركة ضرب الكرة بالرأس بالشكل الصحيح بدون كرة .

٣ - يقوم زميل برمى الكرة للاعب لضرب الكرة بالرأس من الثبات .

٤ - يقوم زميل برمى الكرة للاعب بضرب الكرة بالرأس من الحركة .

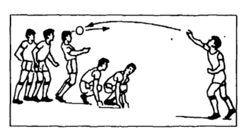
٥ - التمرين السابقة ولكن تزداد مسافة الاقتراب وقوة ضرب الكرة بالرأس .

الأخطاء الشائعة :

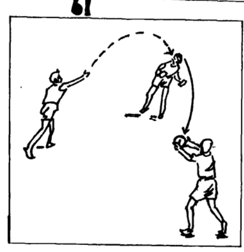
١ - اغلاق العينين أثناء ملامسة الكرة للجبهة .

٢ - ضرب الكرة بمنطقة أعلى الرأس .

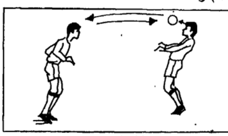
تمرينات ضرب الكرة بالرأس :


شكل رقم (٥١)

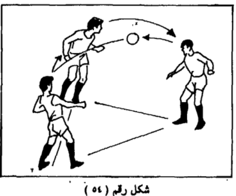
١ - كما فى شكل رقم (٥١) يرمى اللاعب (١) الكرة إلى (٢) ليضربها بالرأس ويجلس ثم إلى (٣) ثم إلى (٤) وهكذا .


شكل رقم (٥٢)

٢ - كما فى شكل رقم (٥٢) اللاعب (١) يرمى الكرة إلى (٢) الذى يضربها برأسه إلى (٣) وهكذا .


شكل رقم (٥٣)

٣ - كما فى شكل رقم (٥٣) لاعبان يضربان الكرة بالرأس لبعضهما .


شكل رقم (٥٤)

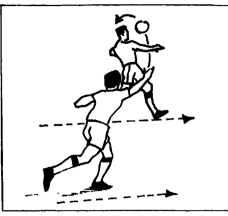
٤ - كما فى شكل رقم (٥٤) ثلاث لاعبين يلعبون الكرة بالرأس معاً .





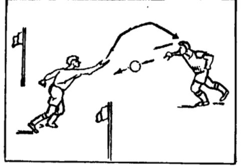
شكل رقم (٥٥)

٥ - كما فى شكل رقم (٥٥) عدد من اللاعبين فى دائرة . ينادى اللاعب على اسم اللاعب الذى سيضرب إليه الكرة بالرأس .



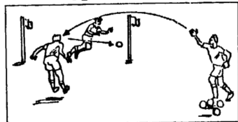
شكل رقم (٥٦)

٦ - كما فى شكل رقم (٥٦) لاعب يجرى إلى الخلف يرمى الكرة للاعب يتقدم إلى الأمام ليضربها بالرأس .



شكل رقم (٥٧)

٧ - كما فى شكل رقم (٥٧) الحارس يرمى الكرة للاعب الذى يصوبها إلى المرمى .



شكل رقم (٥٨)

٨ - كما فى شكل رقم (٥٨) اللاعب (١) يرمى الكرة للاعب (٢) الذى يصوب إلى المرمى بالرأس .

خامساً : المراوغة

المراوغة هى حركات التمويه والخداع بالكرة التى يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من مدافع يضغط عليه . والمراوغة ضرورية فى بعض المواقف فى لعبة كرة القدم .

ولنجاح المراوغة لابد من أن تتسم بالمفاجأة والتوقيت السليم والسيطرة تماماً على الكرة ورشاقة وسرعة اللاعب تلعبان دوراً هاماً فى نجاح المراوغة .

والمغالاة فى المراوغة دون مبرر يؤدى إلى فقد الكرة واضاعة جهد الفريق بالإضافة إلى التأثير النفسى السلبى على الزملاء . وفى نفس الوقت يجب على المدرب أن لا يكبت مهارة المراوغة لدى لاعبيه فكثيراً من الأحيان تكون هى الطريق إلى نصر الفريق .

أنواع المراوغة :

بالرغم من أن طرق وأساليب المراوغة قد تكون وليده الموقف ذاته إلا أن بالخبرة وجد أن هناك أنواع للمراوغة يمكن تعليمها للاعبين وهذه الأنواع هى :

١ - المراوغة بدفع الكرة إلى الأمام من جانب

قدم إرتكاز المنافس .

٢ - المراوغة بالتمويه إلى جانب والمرور من الجانب الآخر .

٣ - المراوغة بالتمويه مرتين إلى الجانب والمرور فى المرة الثالثة .

٤ - المراوغة بخداع تمرير الكرة بباطن القدم .

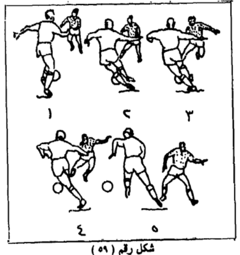
٥ - المراوغة بسحب الكرة للخلف ثم دفعها للأمام .

٦ - المراوغة بالتمويه للتمرير بوجه القدم الخارجى .

٧ - المراوغة بالتمويه للتصويب .

١ - المراوغة بدفع الكرة إلى الأمام من جانب قدم إرتكاز المنافس :

ويستخدم هذا النوع غالباً عندما يقترب المدافع المنافس من أمام المهاجم مباشرة ويجرى فى اتجاهه بسرعة هادفا مهاجمة الكرة .



شكل رقم (٥٩)

طريقة الأداء :

شكل رقم (٥٩) .

حينما يقترب المدافع من المهاجم بمسافة تتراوح ما بين ٢ إلى ٣ ياردات يميل اللاعب إلى أحد الجانبين على أن ينقل ثقل جسمه على قدم هذا الجانب ثم يدفع الكرة بوجه القدم الداخلى أو باطن القدم للأمام وإلى جانب المدافع فى اتجاه الرجل التى انتقل عليها مركز ثقل جسمه .

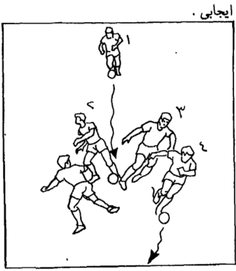
الخطوات التعليمية :

١ - يؤدى اللاعب المتعلم المراوغة بشكلها الصحيح بدون كرة .

٢ - يجرى اللاعب المتعلم بالكرة فى اتجاه قائم ويؤدى المراوغة .

٣ - اللاعب المتعلم يؤدى الحركة على مدافع سلبى .

٤ - اللاعب المتعلم يؤدى الحركة على مدافع ايجابى .



شكل رقم (٦٠)

٢ - المراوغة بالتمويه إلى جانب والمرور من الجانب الآخر .

طريقة الأداء :

شكل رقم (٦٠) .

حينما يقترب المدافع من المهاجم المستحوذ على الكرة يقوم المهاجم بالتمويه على أنه سوف

يمر من أحد جانبى المدافع وذلك بدفع جسمه كله فى هذا الاتجاه ، ويتم ذلك بميل الجذع وكأن اللاعب سيجرى فعلاً إلى هذا الجانب وفى اللحظة التى يستجيب فيها المدافع لسد الطريق على المهاجم يقوم الأخير بدفع الكرة إلى الأتجاه الآخر والمرور منه .

الخطوات التعليمية :

١ - يؤدى اللاعب المتعلم المراوغة بشكلها الصحيح بدون كرة .

٢ - يجرى اللاعب المتعلم بالكرة فى اتجاه قائم ويؤدى المراوغة وذلك بالتمويه إلى جانب والمرور من الجانب الآخر .

٣ - يجرى المدافع الذى يقف بعيد ٨ ياردات فى اتجاه اللاعب المتعلم الذى يقف فى مكانه معه الكرة وعندما يقتربان بمسافة ٤ ياردات يموه إلى جانب ويمر بالكرة إلى الجانب الآخر .

٤ - يجرى المدافع فى اتجاه اللاعب المتعلم الذى يقف على بعد ٤ ياردات منه ويؤدى المتعلم المراوغة .

٥ - يجرى المتعلم بالكرة فى اتجاه المدافع البعيد عنه ٨ ياردات ويقوم بأداء المراوغة .

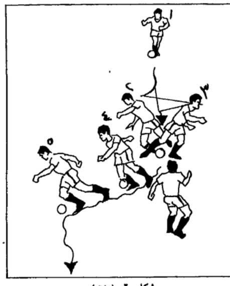
٣ - المراوغة بالتمويه مرتين إلى الجانب والمرور فى المرة الثالثة :

طريقة الأداء :

كما فى شكل رقم (٦١) .

عند اقتراب المهاجم بالكرة من المدافع فإنه يؤدى حركة خداعية على أنه سيمر من أحد الجوانب (اليمين مثلاً) وذلك بميل الجسم ودفع ثقله على وفى اتجاه الرجل اليمنى . ثم يعدل اللاعب وضع جسمه فجأة بحيث يكرر هذا التمويه فى الجانب المكسى (اليسار) وبنفس الطريقة ثم يعود اللاعب إلى اتجاه التمويه الأول (اليمين) ليمر بالكرة من جانب المدافع .

ويلاحظ أن هذا النوع من المراوغة يؤدى فى حاله عدم استجابة المدافع للتموية إلى جانب حيث يضيف المهاجم التمويه الثانية للاخلال بإتزانه .



شكل رقم (٦١)

الخطوات التعليمية :

١ - يؤدى المتعلم المراوغة بشكلها الصحيح بدون كرة .

٢ - يؤدى المتعلم المراوغة على قائم بالكرة .

٣ - يؤدى المتعلم المراوغة وهو واقف على المدافع المندفع بسرعة نحوه .

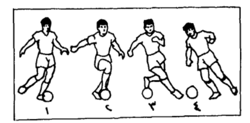
٤ - يندفع المتعلم بالكرة فى اتجاه المدافع المتقدم فى اتجاهه ليؤدى المراوغة .

٤ - المراوغة بخداع تمرير الكرة بباطن القدم :

طريقة الأداء :

كما فى شكل رقم (٦٢) .

عندما يقترب المهاجم من المدافع بمسافة ٤ – ٥ ياردات يموه على أنه سيمرر الكرة بباطن القدم إلى أحد الجانبين (يميناً مثلاً) فى الصورة (١) حيث يمرر القدم من فوق الكرة (الصورة ٢) وتوضع على الأرض فى الجانب الآخر من الكرة (الصورة ٣) . وبذلك ينتقل على هذه القدم مركز ثقل جسمه . وفجأة يغير اللاعب اتجاه النصف الأعلى من جسمه لجهه اليسار ويسحب الكرة بباطن القدم اليسرى إلى هذه الجهة ليتخلص من المدافع (الصورة ٤) .



شكل رقم (٦٢)

الخطوات التعليمية :

١ – يؤدى المتعلم المراوغة بشكلها الصحيح بدون كرة .

٢ – يؤدى المتعلم التمويه من فوق الكرة وهى ثابتة أمامه ثم يسحبها بباطن القدم فى الأتجاه الآخر .

٣ – يقترب اللاعب من الكرة البعيدة عنه ٤ ياردات ويؤدى المراوغة .

٤ – يندفع المدافع فى اتجاه المتعلم الذى معه الكرة ويؤدى المراوغة .

٥ – يندفع المدافع فى اتجاه المتعلم المندفع أيضاً بالكرة ليؤدى المراوغة .

٥ – المراوغة بسحب الكرة للخلف ثم دفعها للأمام :

وتؤدى هذه الطريقة عندما يكون هناك مدافع يجرى بجانب المهاجم ، والفكرة الأساسية فى هذه الطريقة هى ايهام المدافع بأن المهاجم سوف يتوقف بالكرة فيقف المدافع أو يقلل من سرعته فيندفع المهاجم للأمام بالكرة مرة أخرى .

طريقة الأداء :

شكل رقم (٦٣) .

أثناء جرى اللاعب بالكرة ينقل ثقل جسمه على القدم غير اللاعبة للكرة ثم يقوم بإيقاف الكرة بأسفل القدم اللاعبة ثم يسحبها للخلف قليلاً على أن تكون حركة سحب الكرة للخلف من مفصل الركبة ، ثم بعد ذلك يدفع اللاعب الكرة للأمام بباطن القدم التى سحبتها للخلف ويستمر فى الجرى بها للأمام .



شكل رقم (٦٣)

الخطوات التعليمية :

١ – يؤدى المتعلم المراوغة بشكلها الصحيح بدون كرة .

٢ – يؤدى اللاعب المتعلم المراوغة بالكرة .

٣ – يؤدى اللاعب المتعلم المراوغة ومدافع يبعد عنه بياردتين .

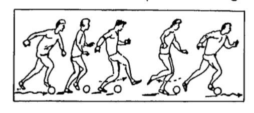
٤ – يؤدى اللاعب المتعلم المراوغة أثناء جرى مدافع بجانبه .

٦ – المراوغة بالتمويه للتمرير بوجه القدم الخارجى :

طرَيقة الأداء :

كما فى شكل رقم (٦٤) .

يجرى اللاعب بالكرة وفى اللحظة التى يشدد فيها المدافع ضغطه عليه ينقل ثقل جسمه على الرجل غير اللاعبة للكرة ويموه على أنه سيمرر الكرة بوجه القدم الخارجى على أن تدور الرجل فوق الكرة دورة شبه كاملة وتعود خلفها (الصورتين ٣ ، ٤) ثم تعود القدم خلف الكرة لتدفعها بوجه القدم الخارجى للأمام (الصورة ٥) ويستمر اللاعب فى جريه بالكرة . كما يمكن دفع الكرة بوجه القدم الخارجى للرجل العكسية .



شكل رقم (٦٤)

الخطوات التعليمية :

١ - يؤدى المتعلم المراوغة بشكلها الصحيح بدون كرة .

٢ - يؤدى اللاعب المتعلم المراوغة والكرة أمامه .

٣ - يجرى اللاعب المتعلم بالكرة ويؤدى المراوغة .

٤ - يؤدى المتعلم المراوغة وهو واقف على المدافع المندفع بسرعة نحوه .

٧ - المراوغة بالتمويه للتصويب :

وغالباً ما تستخدم هذه الطريقة داخل أو بالقرب من منطقة جزاء المنافس .

طريقة الأداء :

كما فى شكل رقم (٦٥) .

عندما يشدد المدافع ضغطه على المهاجم يأخذ المهاجم وضع التصويب وذلك بمرجحة الساق للخلف وبذلك ينقل ثقل الجسم على الرجل الثابتة . ثم تمرجح للأمام وبدلاً من أن يصوب الكرة فإنه يقوم بدفع الكرة فى الاتجاه الذى يريد المرور إليه ويستمر فى الجرى بالكرة .



شكل رقم (٦٥)

الخطوات التعليمية :

١ - يؤدى اللاعب المتعلم المراوغة بشكلها الصحيح بدون كرة .

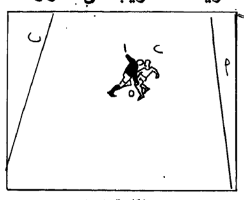
٢ - يؤدى اللاعب المتعلم المراوغة على كرة موضوعه أمامه .

٣ - يجرى اللاعب المتعلم بالكرة ويقوم بأداء المراوغة .

٤ - يؤدى المتعلم المراوغة وهو واقف على المدافع المندفع بسرعة نحوه .

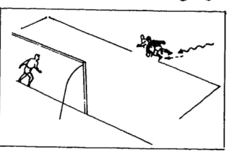
٥ - يندفع المتعلم بالكرة فى اتجاه المدافع المتقدم فى اتجاهه ليؤدى المراوغة .

تمرينات للتدريب على المراوغة :



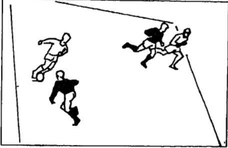
شكل رقم (٦٦)

١ - كما فى شكل رقم (٦٦) يحاول اللاعب (١) المرور من (٢) ووضع الكرة على الخط أ فى حين يحاول (٢) المرور من (١) ووضع الكرة على الخط (أ) .



شكل رقم (٦٧)

٢ - كما فى شكل رقم (٦٧) لابد أن يراوغ المهاجم منافسة قبل أن يحرز هدف فى المرمى .



شكل رقم (٦٨)

٣ - كما فى شكل رقم (٦٨) غير مسموح للاعب أن يمرر إلى زميله قبل أن يراوغ منافسه .

سادساً : مهاجمة الكرة

مهاجمة الكرة تعنى محاولة الاستحواذ على الكرة التى فى حوزة المنافس أو تشتيتها أو استخلاصها منه أو حتى إذا كانت فى طريقها إليه . ولم تعد إجادة مهارة المهاجة قاصرة على اللاعبين المدافعين فقط ولكن اجادتها أصبح أمراً أساسياً للاعبى الهجوم والدفاع فى الكرة الحديثة حتى يكتمل الأداء المهارى للاعبين .

ملحوظة هامة : التوقيت الصحيح لمهاجمة الكرة هى اللحظة التى تلى تحريك المهاجم المستحوذ على الكرة لها حيث يفقد سيطرته عليها للحظات نتيجة أنتقال مركز ثقل جسمه على القدم المحركة لها .

وتقسم المهاجمة إلى ثلاثة أنواع هى :

١ - مهاجمة الكرة من الأمام .

٢ - مهاجمة الكرة من الجانب .

٣ - مهاجمة الكرة من الخلف بالزحلقة .

١ - مهاجمة الكرة من الأمام :

وتستخدم عندما يقترب اللاعب المستحوذ على الكرة إلى اللاعب المدافع من الأمام .

طريقة الأداء :

كما فى شكل رقم (٦٩)

الاقتراب : يقترب المدافع من المهاجم المستحوذ على الكرة من الأمام ويتحين لحظة خروج الكرة من قدم المهاجم .

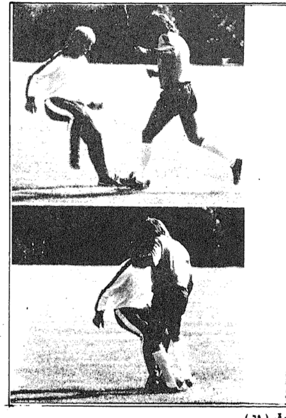
الرجل غير المهاجمة : توضع قدم الرجل غير المهاجمة للكرة بجانب المكان المتوقع مهاجمة الكرة فيه بحيث تثنى من الركبة وينتقل عليها ثقل الجسم .

الرجل المهاجمة للكرة : تستدير قدم الرجل المهاجمة للكرة للخارج من مفصل الفخذ وتشد مفاصل وعضلات الرجل على أن تثنى من الركبة بحيث يواجه باطن القدم الكرة ، وفى لحظة الالتحام معها فإن مركز ثقل الجسم ينتقل عليها ليدفع الكرة بقوة للأمام .

الجذع والذراعان والرأس : يميل الجذع للأمام أثناء ملامسة باطن القدم للكرة وتعمل الذراعان على الاحتفاظ بإتزان الجسم والنظر يكون مثبتاً على الكرة والرأس .







شكل رقم (٦٩)

الخطوات التعليمية :

١ - يؤدى المتعلم المهارة بالشكل الصحيح بدون كرة .

٢ - يجرى اللاعب المتعلم إلى الكرة البعيدة عنه ١٠ ياردات ويؤدى المهارة عليها .

٣ - مهاجم يدفع الكرة بعيداً أمامه ويحاول الالحاق بها فى حين ينطلق المدافع إليها ليؤدى المهارة .

٤ - يحاول المهاجم المستحوذ على الكرة تخطى المدافع المتعلم بالمراوغة فى حين يحاول المدافع مهاجمة الكرة من الأمام .

الأخطاء الشائعة :

١ - محاولة مهاجمة خلال اللحظة التى تسبق مباشرة تحريك المهاجم لها .

٢ - القاء مركز ثقل الجسم على القدم المهاجمة للكرة مبكراً .

٣ - فشل اللاعب فى شد العضلات والمفاصل بالدرجة المناسبة .

٢ - مهاجمة الكرة من الجانب :

طريقة الأداء :

الاقتراب : يجرى المدافع بجانب اللاعب المستحوذ على الكرة حتى يجاريه فى السرعة ويصبح متمكناً من الكرة ويتحين لحظة خروج الكرة من قدم المهاجم .

الرجل غير المهاجمة للكرة : تأخذ حركة الجرى العادى .



الرجل المهاجمة للكرة : بعد الخطوة الأخيرة قبل مهاجمة الكرة مباشرة تسحب الرجل من على الأرض ويفرد مشط القدم فى اتجاه الكرة ليفر بها بوجه القدم الأمامى أو باطن القدم للجانب .

الجذع والذراعان والرأس : يتخذ الجذع وضع الجرى العادى وتحفظ الذراعان إتزان الجسم والنظر مركزاً على الكرة .

الخطوات التعليمية :

١ - يؤدى المتعلم المهارة بالشكل الصحيح بدون كرة .

٢ - يقترب المتعلم من الكرة التى أمامه ٣ ياردات ويؤدى عليها المهارة .

٣ - يجرى المهاجم بالكرة وبجانبه المتعلم يبعدها عن سيطرته ويحاول الالحاق بها فى حين يحاول المتعلم مهاجمة الكرة .

٤ - تؤدى المهارة مع مهاجم مستحوذ على الكرة .

الأخطاء الشائعة :

١ - محاولة مهاجمة الكرة خلال اللحظة التى تسبق مباشرة تحريك المهاجم لها .

٢ - عدم مجاراة اللاعب المستحوذ على الكرة فى السرعة .

٣ - مهاجمة الكرة من الخلف بالزحلقة :

طريقة الأداء :

كما فى شكل رقم (٧٠) .

الاقتراب : يجرى المدافع خلف المهاجم المستحوذ على الكرة حتى يصبح متمكناً منها ومستعداً لأداء الزحلقة ويتحين لحظة خروج الكرة من قدم المهاجم .

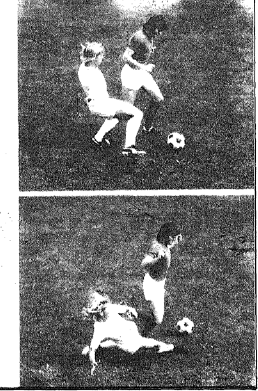
الرجل غير المهاجمة للكرة : يثنى اللاعب ركبة الرجل غير المهاجمة للكرة وينتقل عليها ثقل الجسم حتى تقترب مقعدته من الأرض .

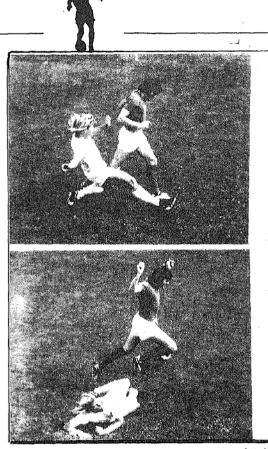
الرجل المهاجمة للكرة : تفرد الرجل المهاجمة فى اتجاه الكرة على آخرها على أن تشد عضلاتها ومفاصلها ثم تضربها بوجه القدم الأمامى إلى الجانب وبذلك يصل اللاعب لوضع الزحلقة .

الجذع والذراعان والرأس : يميل الجذع للخلف أثناء إمتداد الرجل لمهاجمته وتفرد ذراعها فى اتجاه الأرض لامتصاص صدمة إرتطام الجسم بالأرض أو الذراع الأخرى فتفرد لأعلى للاحتفاظ بإتزان الجسم . وتأخذ الرأس وضعها الطبيعى فى حين يتركز النظر على الكرة .









شكل رقم (٧٠)

الخطوات التعليمية :

١ - يؤدى اللاعب المتعلم المهارة بشكلها الصحيح بدون كرة .

٢ - يقترب اللاعب من الكرة التى أمامه وعلى بعد ٣ ياردات ويأخذ وضع الزحلقة ويهاجمها .

٣ - الخطوة السابقة ولكن اقتراب اللاعب يكون من ٦ ياردات .

٤ - يدفع المهاجم الكرة أمامه بعيداً عن سيطرته لمسافة ٥ : ٦ ياردات على أن يؤدى اللاعب المتعلم مهاجمة الكرة من الخلف بالزحلقة .

٥ - يؤدى المدافع المتعلم مهارة مهاجمة الكرة من الخلف بالزحلقة مع مهاجم مستحوذ على الكرة بصورة طبيعية .

الأخطاء الشائعة :

نفس الأخطاء الشائعة فى مهاجمة الكرة من الجانب .

سابعاً : رمية التماس

حدد قانون كرة القدم طريقة أداء رمية التماس إذ يجب على الرامى أن يواجه الملعب وقدمه خارج خط التماس ويجب أثناء ذلك أن يكون جزء من كلتا قدميه ملامستين للأرض ويجب أن ترمى الكرة من فوق الرأس بأستخدام اليدين معاً .

وإذا ما أستخدمت رمية التماس استخداماً أمثل يمكن أن تشكل خطورة كبيرة على المرمى المنافس خاصة فى ثلث الملعب الهجومى للفريق . وقد اعتاد الكثير من مدربى كرة القدم



اهمال التدريب عليها خلال وحدات التدريب لدرجة أنهم لا يخصصون لها أى وقت يذكر .

الأنواع الرئيسية لرمية التماس :

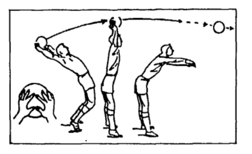
١ - رمية التماس من الاقتراب .

٢ - رمية التماس من الوقوف .

أ - والقدمان متلاصقتان .

ب - والقدمان متباعدتان .

جـ - رجل أماماً وأخرى خلفاً .



شكل رقم (٧١)

طريقة الأداء :

شكل رقم (٧١) .

الاقتراب : يقترب اللاعب بعده خطوات مقترباً من خط التماس ويتم الاقتراب بتزايد السرعة .

الجذع والذراعان والرجلان : تمسك الكرة باليدين معاً على أن يكون أحكام القبض عليها بواسطة أصابع اليدين بحيث تواجه راحتا اليدين الاتجاه الذى يريد اللاعب رمى الكرة إليه مع ملاحظة أن الابهامين يكونان متجاورين . ترفع اليدان الكرة فوق الرأس على أن تنثنى من الكوعين ثم تستمر الحركة بالكرة حتى تصل خلف الرأس مع ملاحظة أن عضلات الذراعين تكون مرتخية وفى نفس الوقت ينثنى الجذع للخلف مع رجوع الكرة للخلف أيضاً كما يحدث أنثناء من مفصلى الركبتين بحيث تندفع الركبتان للأمام قليلاً وعندما يصل الجسم للوضع السابق تفرد الذراعان بسرعة وبقوة مع اندفاع الجذع للأمام فى نفس الوقت فى اتجاه الرمى ويتم ذلك بدفع الأرض بالقدمين وفرد الركبتين مما يضيف قوة مولدة من الرجلين تضاف للقوة المولدة من الذراعين والجذع وتتابع الذراعان الكرة .

الخطوات التعليمية :

١ - يتعلم اللاعب كيف يقبض على الكرة قبضاً صحيحاً ويضعها خلف الرأس .

٢ - من الخطوة السابقة يحاول رمى الكرة بدون رجوع الجذع للخلف حتى يتسنى للمدرب التركيز على قيام الذراعين بأداء الرمية رمياً صحيحاً .

٣ - يؤدى اللاعب المهارة كاملة من الوقوف بدون كرة .

٤ - يؤدى اللاعب المهارة كاملة من الوقوف بالكرة .

٥ - يؤدى اللاعب رمية التماس كاملة من الاقتراب .

الأخطاء الشائعة :

١ - أن لا تتوزع الأصابع على الكرة أثناء القبض عليها .

٢ - عدم استطاعة اللاعب عمل الميل الكافى للجذع خلفاً تمهيداً لرمى الكرة للأمام .

٣ - عدم دفع جذع اللاعب للأمام بقوة وسرعة كافية .

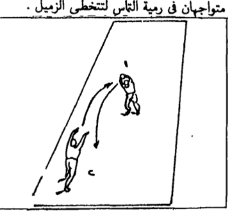
تمرينات للتدريب على رمية التماس :

١ - كما فى شكل رقم (٧٢) يتدحرج اللاعب للخلف ثم للأمام ليؤدى رمية تماس إلى زميله .



شكل رقم (٧٢)

٢ - كما فى شكل رقم (٧٣) تنافس لاعبان متواجهان فى رمية التماس لتتخطى الزميل .



شكل رقم (٧٣)

٣ - رمية التماس إلى دوائر محدوده على الأرض على أبعاد مناسبة لقدرة رمى اللاعبين .

ثامناً : مهارات حارس المرمى

شكل رقم (٧٤)



١ - التحرك فى المرمى :

يجب أن يتحرك حارس المرمى فى مرماه طبقاً لتحرك الكرة أثناء تواجدها مع المنافسين أو الزملاء بحيث يكون مواجهاً لها . كما يجب أن يضع فى اعتباره أن تحركه يكون بخطوات جانبيه وفى كل حالة يجب عليه أن يقف فى منتصف الزاوية بينها وبين قائمى المرمى .

وقد يستخدم الحارس علامة معينة يصنعها بقدمه على الأرض حتى يحدد منتصف المرمى وهى طريقة مفيدة لمساعدته إلا أنها قد لا تكون فعالة فى حالة ما إذا كانت نجيلة الملعب من النوع الناضج شكل رقم (٧٤) .

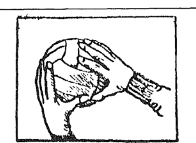
ويلاحظ أن خطوات حارس المرمى الجانبية يجب أن تكون بالقدم التى سوف يتحرك فى اتجاهها بمعنى أنه لو تحرك جهة اليمين فإن عليه أن يبدأ خطواته الجانبية بالقدم اليمنى والعكس صحيح . ويرجع السبب فى ذلك إلى أن الحركة بهذه الصورة تمكنه من الاحتفاظ بإتزانه بصورة ملموسة . كما يجب أن لا تكون الخطوات الجانبية طويلة حتى لا تقلل من احتفاظ الحارس بإتزانه إذا ما أضطر إلى التحرك للأمام سريعاً لمسك الكرة أو القفز إليها وخلال هذه الخطوات القصيرة ينتقل ثقل الجسم من قدم إلى أخرى بسرعة حتى يقلل من الزمن الذى يستغرقه فى التحرك للأمساك بالكرة .

٢ - الأمساك بالكرة :

يجب أن تواجه راحة اليدين الكرة والأصابع مفتوحة أثناء مسك الكرة على أن تقابل الأصابع الكرة كالسلة لإمتصاص قوتها شكل رقم (٧٥) . كما يجب أن يكون جسم اللاعب خلف الكرة وذلك عند الإمساك بها ليكونا خط دفاع ثانياً بعد اليدين . وإذا ما أمسك الحارس بالكرة بعيدة



عن جسمه فعليه أن يضمها إليه سريعاً كلما أمكن ذلك .



شكل رقم (٧٥)

ويختلف الأمساك بالكرة بإختلاف إرتفاعها كما يلى :

أ - الأمساك بالكرات الأرضية .

ب - الأمساك بالكرات متوسطة الأرتفاع .

جـ - الأمساك بالكرات العالية فوق الرأس .

أ - الأمساك بالكرات الأرضية :

وهى تنقسم إلى قسمين رئيسين هما :

- مسك الحارس للكرة وهو واقف .

- مسك الحارس للكرة مع وضع ركبة على الأرض وثنى الساق الأخرى .

- مسك الحارس للكرة وهو واقف :

طريقة الأداء :

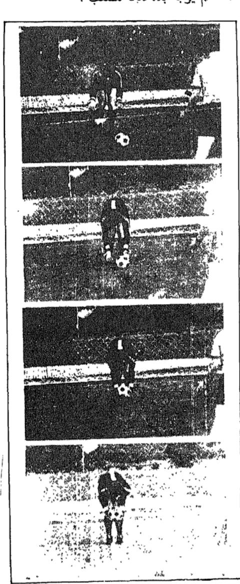
شكل رقم (٧٦) .

- توضع القدمان متوازيتان والمسافة بينهما حوالى ٨ - ١٢ سم تقريباً مع عدم ثنى الركبتين .

- يثنى الجذع أماماً أسفل مع إنزال الذراعين إلى أسفل بحيث يكونان متوازيين أمام الساقين تقريباً ويمكن لمس الأرض بأطراف الأصابع ويكون الكفان مواجهين للكرة .

- ترفع اليدين الكرة بمجرد الحصول عليها لوضعها بين الكفين والذراعين والصدر .

- يوجه النظر للكرة حتى تتم السيطرة عليها تماماً ثم يوجه بعد ذلك للملعب .



شكل رقم (٧٦)

الخطوات التعليمية :

- يجب التأكد من إطالة عضلات خلف الفخذ جيداً حتى يتسنى إداء المهارة بسهولة .

- يؤدى اللاعب المهارة بدون كرة عدة مرات .

- يؤدى اللاعب الوضع الصحيح للأمساك بالكرة من رميها إليه أرضية ببطء .

- يؤدى اللاعب المهارة من رميها إليه من مسافة ٨ ياردات تقريباً ثم يغير الرامى مكانه فى كل مرة إلى الجانبين .

- يؤدى اللاعب المهارة بعد تصويب الكرة إليه أرضية من على خط منطقة الجزاء .

الأخطاء الشائعة :

- قد لا يكون لدى الحارس المرونة والمطاطية الكافية لأداء الوضع الصحيح لاستلام الكرة مما يؤدى به إلى تباعد الساقين حتى يتمكن من ثنى الجذع أماماً لمسك الكرة وبذلك قد تفلت الكرة من يديه وتمر بين ساقيه للمرمى .

- ثنى الركبتين بدرجة كبيرة مما يؤدى إلى اصطدام الكرة بالركبتين عند مسكها وتبتعد عن سيطرة الحارس .

مسك الحارس للكرة مع وضع ركبته على الأرض وثنى الساق الأخرى :

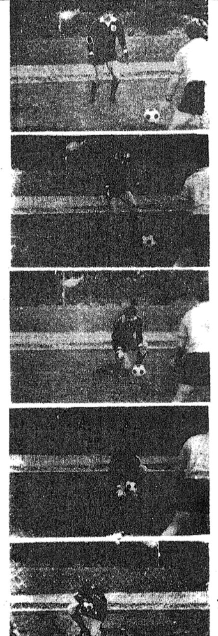
طريقة الأداء :

شكل رقم (٧٧) .

- يستعد الحارس لإمساك الكرة بثنى الساق المواجهة لها من الركبة وثنى الساق الأخرى مع اتجاهها إلى الخارج وملامسة الركبة قليلاً للأرض بجانب قدم الساق الأخرى .

- ينتقل ثقل الجسم تقريباً على الساق المواجهة للكرة مع اتجاه مقدم القدم للخارج .

- يضع الحارس ذراعيه بحيث يكون الساعدان متوازيين بين الساقين مع مواجهة الكفين للكرة وبحيث يمكنه السيطرة عليها من أسفلها وأخذها بين الساعدين لوضعها بين اليدين والصدر والذراعين .



شكل رقم (٧٧)

- يجب عدم المبالغة فى ثنى الركبتين فى حالة الكرة المرتفعة قليلاً عن الأرض .

الخطوات التعليمية :

تتبع نفس الخطوات التعليمية المتبعة فى طريقة مسك الحارس للكرة وهو واقف .

الأخطاء الشائعة :

- تباعد الساعدين أحداهما عن الآخر مما يسبب إفلات الكرة من بينهما .

- وضع الركبة الملامسة للأرض بعيدة عن القدم الأخرى لأن اللاعب فى هذه الحالة لا يكون خط دفاع ثانياً بعد اليدين .

ب - الإمساك بالكرات متوسطة الأرتفاع :

والمقصود بالكرات المتوسطة الارتفاع هى الكرات التى يكون إرتفاعها بين الركبتين ومستوى الرأس .

طريقة الأداء :

- تتباعد القدمان عن بعضها لتصبح المسافة بينهما ٣ - ٤ سم تقريباً .

- تثنى الركبتان قليلاً ويميل الجذع قليلاً فى وضع التحفز ويبسط الكفان إلى أعلى كما تواجه راحتا اليدين الكرة ويقترب الكوعان من الجانبين .

- تسقط الكرة على الكفين ويتحركان بها إلى الداخل لوضعها بين الذراعين والصدر ، وإذا كانت الكرة فى إرتفاع الرأس أو أعلى قليلاً ولا يوجد خصم قريب من الحارسي فيمكنه مسكها بالطريقة التالية :

- يقف الحارس والذراعان إلى الأمام وإلى أعلى قليلاً مع اتجاه الكفين إلى الأمام لمواجهة الكرة .

- فى لحظة مسك الكرة يتجه بها اللاعب بحركة إمتصاص وذلك بثنى الذراعين إلى الداخل ووضعها بين الذراعين والصدر .

الخطوات التعليمية :

- يتخذ الحارس الوضع السليم لاستلام الكرة مع وضعها على اليدين ، وعند سماع إشارة المدرب يتجه بها نحو صدره بحيث تكون بين الذراعين واليدين والصدر أى فى الوضع الصحيح للأمساك بالكرة .

- يقوم المدرب برمى الكرة للحارس من مسافة ٣ إلى ٤ أمتار بحيث يمسك بها الحارس وهو واقف فى مكانه .

- يرمى المدرب الكرة من مسافة ٨ أمتار بحيث يمسكها الحارس أثناء تقدمه للأمام .

- يمسك الحارس الكرة المصوبة إليه من مسافة ١٥ - ٢٠ ياردة من جميع الاتجاهات .

الأخطاء الشائعة :

- تباعد المرفقين عند إمساك الكرة مما قد يؤدى إلى إفلات الكرة وسقوطها بينهما .

- أن يقابل حارس المرمى الكرة بصدره مع اليدين فى وقت واحد مما يؤدى إلى إرتطامها به وبالتالى تبعد عن سيطرته .

- تأخر الحارس فى وضع الساعدين خلف الكرة عند الاتجاه بها إلى الصدر الأمر الذى يحتمل معه سقوط الكرة منه .

جـ - الأمساك بالكرات العالية فوق الرأس :

والمقصود بالكرات العالية فوق الرأس هى الكرات التى تكون مرتفعة ولا يمكن وضع الصدر خلفها .

شكل رقم (٧٨)

طريقة الأداء :

كما فى شكل رقم (٧٨) .

- يدفع حارس المرمى الأرض بقدم واحدة عند القفز ثم يثنى ركبة الساق الأمامية لحمايته والأحتفاظ بإتزانه .

- يرفع يديه إلى أعلى لمواجهة الكرة بحيث تكون الأصابع مفتوحة والابهامان متقابلان .

- يجب عليه تنظيم توقيته فى القفز ومسك الكرة وعند مسكها باليدين عليه ثنى الذراعين لوضع الكرة بين اليدين والذراعين والصدر .

- يضع ثقل جسمه عند نزوله من قفزته على القدم الخلفية .



الخطوات التعليمية :

- الأمساك بالكرة باليدين من أمام الوجه ثم وضعها بين الذراعين واليدين والصدر .

- كالسابق ولكن مسك كرة على إرتفاع الرأس ثم النزول بها لوضعها سريعاً بين اليدين والذراعين والصدر .

- يرمى المدرب بالكرة من مسافة ٤ - ٦ أمتار تقريباً إلى إرتفاع الصدر ليمسكها الحارس . ثم يكرر المدرب التمرين بحيث يرميها فى إرتفاع الرأس .

- يرمى المدرب كرتين (كرة بعد الأخرى) إلى إرتفاع أعلى من الرأس ثم يغير مكانها ليرميها من جميع الاتجاهات .

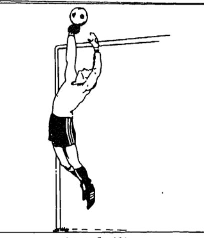
د - ضرب الكرة بالقبضة أو إبعادها براحة اليد :

فى حالة ما إذا لم يتمكن حارس المرمى من الأمساك بالكرة وهى عالية فمن المفضل فى مثل هذه الحالة إبعاد الكرة باليدين معاً شكل رقم (٧٩) بقبضتا اليدين أو بقبضة واحدة شكل رقم (٨٠) أو إبعاده بأطراف أصابعه أو راحة اليد فوق العارضة شكل رقم (٨١) .

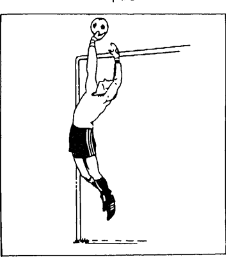


شكل رقم (٧٩)





شكل رقم (٨٠)

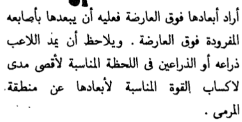


شكل رقم (٨١)

طريقة الأداء :

- يدفع اللاعب الأرض بقدم واحدة ليقفز لأعلى وإذا ما كانت المنطقة التى يقفز فيها مزدحمة باللاعبين فيمكنه القفز بالرجلين معاً . ويجب عليه أن يدفع الأرض بقوة حتى يصل إلى أعلى إرتفاع ممكن .

- أثناء قيامه بالأرتقاء يعد الحارس اليد التى سوف تضرب الكرة وذلك بمرجحتها لأسفل ثم لأعلى فى اتجاه الكرة وهى منقبضة لضرب الكرة بظهر اليد . إما إذا كان ضرب الكرة سيتم باليدين فإنه يجب أن تكون اليدين متجاورتين . إما إذا



أراد أبعادها فوق العارضة فعليه أن يبعدها بأصابعه المفرودة فوق العارضة . ويلاحظ أن يمد اللاعب ذراعه أو الذراعين فى اللحظة المناسبة لأقصى مدى لاكساب القوة المناسبة لأبعادها عن منطقة المرمى .

الخطوات التعليمية :

- يرمى المدرب الكرة للحارس فى مسار قوس من مسافة ٥ أمتار تقريباً وعليه أن يعمل على إبعادها بالطريقة الصحيحة إلى أحد الجانبين .

- تعلق كرة بحبل رفيع على إرتفاع يتناسب مع طول الحارس الذى يقف خلف الكرة بمسافة من ٢ إلى ٣ أمتار ثم يتقدم للقفز لضربها بالقبضتين بعد خطوة أو خطوتين .

- يرمى المدرب الكرة عالية من مسافة ٧ - ٨ أمتار فى مسار قوس ويقف مهاجم أمام الحارس الذى يتقدم ويقفز لضرب الكرة بالقبضتين مع محاولة المهاجم ضرب الكرة أيضاً .

- تزداد مسافة رمى الكرة إلى الحارس بالتدريج .

الأخطاء الشائعة :

- مد الحارس الذراعين من المرفقين مبكراً لضرب الكرة وفى هذه الحالة ستكون ضربة الكرة ضعيفة .

- إرتخاء قبضتى اليدين وفى هذه الحالة ستكون الضربة ضعيفة .

٣ - الارتماء للإمساك بالكرة :

كثيراً ما يلجأ حارس المرمى إلى الأرتماء على الكرة عندما لا يستطيع مسك الكرة البعيدة عنه سواء كانت هذه الكرات أرضية أم عالية ،

حيث يرمى نفسه فى اتجاه الكرة لمسكها أو دفعها خارج مرماه إذ لم يتمكن من مسكها . ويتطلب الأمر المرونة والرشاقة والقوة المناسبة .



شكل رقم (٨٢)

طريقة الأداء :

كما فى شكل رقم (٨٢) .

لسهولة شرح طريقة الأداء فإننا نقسمها لمراحل هى :

- أداء الخطوات الجانبية فى اتجاه الكرة :

يؤدى حارس المرمى حركة الأرتماء بدون أخذ خطوات جانبية عندما تكون الكرة قريبة منه إما إذا كانت بعيدة عنه فإنه يأخذ بعض الخطوات الجانبية المناسبة . وهذه الخطوات الجانبية إما أن تكون متقاطعة أو خطوات جانبية قصيرة . وتؤدى الخطوات المتقاطعة كالآتى : فى حالة تحركه إلى جهة اليسار مثلاً يبدأ اللاعب بخطوة متقاطعة بالقدم اليمنى من أمام اليسرى ثم يتبعها بخطوة للقدم اليسرى فى نفس الاتجاه ودفع الأرض بها للقفز والأرتماء فى اتجاه الكرة .

- دفع الأرض للقفز والأرتماء فى اتجاه الكرة :

يدفع حارس المرمى الأرض بالقدم التى تؤدى الخطوة الأخيرة وهى اليسرى فى المثال السابق ويتجه بعد دفع الأرض فى قفزته نحو اتجاه الكرة مع رفع الذراعين إلى أعلى بجانب الرأس فى وضع تحفز ومواجهة الكفين للكرة .

- الطيران فى الهواء للأمساك بالكرة :

يتجه جسم اللاعب إلى الكرة وتكون الركبتان منثنيتين قليلاً على أن تكون الذراعان لأعلى بجانب الرأس ويمسك اللاعب الكرة باليدين ويتجه النظر إلى الكرة ، ويلاحظ أنه إذا لم يتمكن الحارس من الإمساك بالكرة فيمكنه ضربها للجانب بعيداً عن مرماه .

- السقوط على الأرض بعد الطيران :

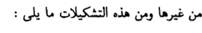
يسحب الحارس الرجل السفلى للداخل لاعدادها للسقوط عليها مع ثنى الركبة . ويسحب الكرة للداخل بين اليدين وذلك بثنى المرفقين ويحاول أن يقلل من شدة سقوطه بأن يلمس الأرض بالرجل السفلى والذراع أولاً ثم الجذع .

- حماية الكرة بعد السقوط :

بعد أن يسقط حارس المرمى على الأرض بالكرة يضعها بين الصدر والذراعين حتى يحميها من المنافس .

التشكيلات التى يتخذها لاعبو الفريق أثناء شرح المدرب لمهارة جديدة

إن وقوف اللاعبين فى وضع يمكنهم من حسن الاستماع والرؤية الواضحة لنموذج المهارة المتعلمة التى يشرحها المدرب وفى نفس الوقت يمكن المدرب من رؤية جميع اللاعبين وبالتالى الأشراف عليهم . وقد ثبت أن هناك عدد من التشكيلات والتكوينات التى تحرز نتائج أفضل

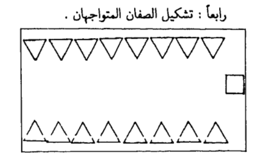

من غيرها ومن هذه التشكيلات ما يلى :

أولاً : تشكيل الصف الواحد .

ثانياً : تشكيل مربع ناقص ضلع .

ثالثاً : تشكيل نصف الدائرة .

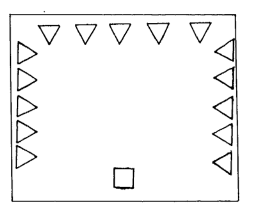
رابعاً : تشكيل الصفان المتواجهان .



شكل رقم (٨٣)

أولاً : تشكيل الصف الواحد :

كما فى شكل رقم (٨٣) يصطف اللاعبون جنباً إلى جنب ويقف المدرب على بعد مناسب من الصف وفى منتصف المسافة بين أول لاعب فيه وآخر لاعب .

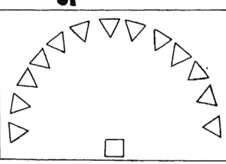


شكل رقم (٨٤)

ثانياً : تشكيل مربع ناقص ضلع :

كما فى شكل رقم (٨٤) يصطف اللاعبون فى شكل مربع ناقص ضلع على أن يتخذ المدرب موقعه فى منتصف الضلع الرابع .

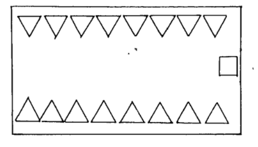




شكل رقم (٨٥)

ثالثاً : تشكيل نصف دائرة :

كما فى شكل رقم (٨٥) يصطف اللاعبون فى شكل نصف دائرة على أن يتخذ المدرب موقعه فى مركز الدائرة .



شكل رقم (٨٦)

رابعاً : تشكيل الصفين المتواجهين :

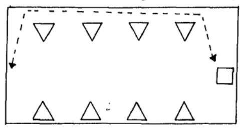
كما فى شكل رقم (٨٦) وفيه يقف اللاعبون فى صفين متواجهين بحيث تكون المسافة بين الصفين مناسبة لعدد اللاعبين ويكون موقع المدرب خارج الخط الواصل بين أول لاعب من الصفين .

ملحوظة : يجب على المدرب فى جميع التشكيلات أن يجعل الشمس فى ظهر لاعبى الفريق أو معظمهم قدر الإمكان بحيث يواجهها هو .



تشكيلات تصلح للتدريب على المهارات الأساسية فى حالة عدم وجود عدد كبير من الكرات

لا تستطيع جميع الأندية ومراكز الشباب توفير عدد كرات كبير لتدريب ناشئيها ولاعبيها وأنما الكثير جداً منها لا تتوافر لديها سوى عدد ضئيل من الكرات لذلك نسوق فيما يلى مجموعة من التشكيلات التى يمكن من خلالها أن يتدرب عدد كبير من اللاعبين على المهارات الأساسية لكرة القدم بإستخدام عدد صغير من كرات القدم وهذه التشكيلات هى :



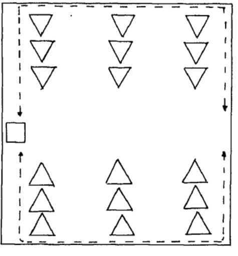
شكل رقم (٨٧)

أولاً - تشكيل الصفين المتواجهين :

كما فى شكل رقم (٨٧) يصطف اللاعبون صفين متواجهين والمسافة بين كل منهم والآخر تتوقف على نوع المهارة ويلاحظ أن الموقع الأساسى للمدرب فى هذه الحالة يكون عند نهاية الصفين ويكون تحركه أثناء أداء اللاعبين للمهارة من طرفى الصفين إلى الطرفين الآخرين حتى يستطيع ملاحظة الأداء واصلاح الأخطاء وتوجيه اللاعبين .

ثانياً - تشكيل القطارات المتواجهة :

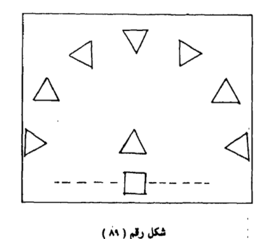
كما فى شكل رقم (٨٨) يصطف اللاعبون فى قطارات متواجهة على أن تتناسب المسافة بين كل قطارين متواجهين فى طبيعة المهارة المؤداه . ويقف المدرب فى نهاية القطارات المتواجهة من أحد الجوانب على أن يكون تحركه خلال أداء اللاعبين من جانب إلى آخر للملاحظة واصلاح الأخطاء .



شكل رقم (٨٨)

ثالثاً - تشكيل نصف دائرة :

كما فى شكل رقم (٨٩) وفيه يقف اللاعبون فى شكل نصف دائرة ولاعب فى مركز الدائرة حيث سيكون هو اللاعب الذى سيوزع الكرة على اللاعبين لاحظ موقع المدرب وتحركه .

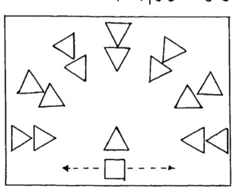


شكل رقم (٨٩)



رابعاً - تشكيل نصف الدائرة المضاعفة :

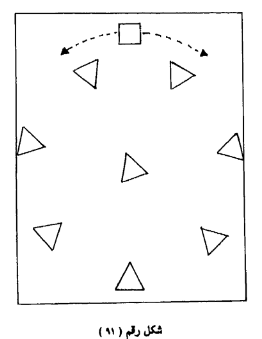
يقف اللاعبون لاعباً خلف الآخر فى تشكيل نصف الدائرة السابق . لاحظ موقع المدرب وتحركه شكل رقم (٩٠) .



شكل رقم (٩٠)

خامساً - تشكيل الدائرة :

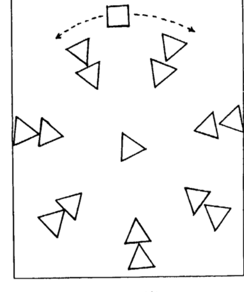
كما فى شكل رقم (٩١) وفيه يقف اللاعب الذى سيوزع الكرة فى مركز الدائرة ويكون تحرك المدرب حول الدائرة .



شكل رقم (٩١)

سادساً - تشكيل الدائرة المضاعفة :

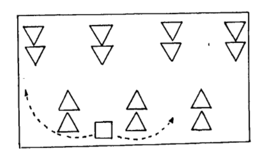
كما فى شكل رقم (٩٢) يقف اللاعبون فى دائرتين متداخلتين بحيث يقف لاعب خلف الآخر ويقف اللاعب الذى سيقوم بتوزيع الكرة فى مركز الدائرة . ويلاحظ أن حركة المدرب تكون حول الدائرة .



شكل رقم (٩٢)

سابعاً - تشكيل زوايا المربع :

كما فى شكل رقم (٩٣) يقف كل لاعبين فى زواية مربع أحدهم خلف الآخر . ويقف المدرب على أحد أضلاع المربع الوهمية .

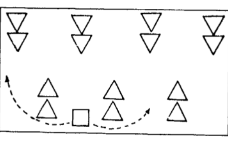


شكل رقم (٩٣)



ثامناً - التشكيل الموجى :

كما فى شكل رقم (٩٤) ويلاحظ أنه يمكن زيادة عدد اللاعبين بأن يصبحوا ٣ لاعبين بدلاً من ٢ . وتكون تحركات المدرب كما هو موضح بالشكل .



شكل رقم (٩٤)

التمرينات المركبة

بعد أن يتعلم اللاعب المهارات الأساسية ويتقنها بدرجة مناسبة فإنه فى اطار إعداد الفريق مهارياً يجب أن تكون الخطوة التالية هى تنمية تلك المهارات لديه وأحد الوسائل المستخدمة فى ذلك التمرينات المركبة .

والتمرين المركب هو الذى يحتوى على عدة تمرينات ، بغرض اكساب اللاعب أكثر من مهارة أو مقدرة .

وقد إزداد الأهتمام بهذا النوع من التمرينات فى السنوات الأخيرة للأسباب التالية :

١ - تنوعه يزيد عند اللاعبين الرغبة فى ممارسته .

٢ - ثبت أنه من صالح الجهاز الوظيفى للاعب تنويع التمرينات وقوتها ، حتى يتحملها الجسم بطريقة خاصة ، إما إداؤها بحمل واحد فيرهق اجهزة اللاعب الداخلية .

٣ - تفيد فى حالة الفرق التى يقل فيها عدد مرات التدريب عن ٤ مرّاتّ حيث يشمل التمرين أكثر من مهارة وعنصر بدنى .

أشكال التمرين المركب :

١ - تمرين مركب من أكثر من مهارة أساسية .

٢ - تمرين مركب من مهارة أو أكثر مع عنصر من عناصر اللياقة البدنية .

التمرينات المركبة خلال فترات الموسم المختلفة :

١ - تؤدى التمرينات المركبة خلال مراحل التدريب المختلفة ، بإستثناء الجزء الأول من مرحلة الأعداد العام ، حيث أن الغرض منها هو إعداد اللاعب من الناحية البدنية بصورة أساسية . ثم من مرحلة الإعداد الخاص يبدأ إدخال التمرينات المركبة التى تشمل الإعداد البدنى المهارى (اللياقة البدنية مع المهارات الأساسية) .

٢ - يمكن إداء التمرينات المركبة فى مرحلة الانتقال فى صورة تمرينات ترويحية ولمدة أسبوعين عقب المباريات النهائية .

٣ - تؤدى هذه التمرينات كعنصر أساسى فى مرحلة الأعداد للمباريات ، وخلال مرحلة المباريات الرسمية ، ويجب الحرص فى هذه الحالة على أن تشتمل على القدر المناسب الذى يحتاجه اللاعبون من عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية جميعها . كما يمكن تركيبها مع خطط معينة .

وفيما يلى نقدم النوع الأول من التمرينات المركبة وهى التمرينات المركبة من مهارتين أو أكثر وهى كما يلى :

أولاً : تمرينات مركبة من التمرير والجرى

بالكرة .

ثانياً : تمرينات مركبة من الجرى بالكرة والتصويب .

ثالثاً : تمرينات مركبة من التمرير والسيطرة على الكرة والجرى بها .

رابعاً : تمرينات مركبة من الجرى بالكرة والتصويب .

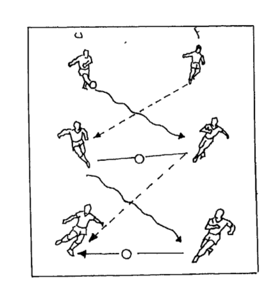
خامساً : تمرينات مركبة من التمرير والسيطرة على الكرة والتصويب .

سادساً : تمرينات مركبة من التمرير والجرى بالكرة والسيطرة عليها والتصويب .

سابعاً : تمرينات مركبة من التمرير والسيطرة على الكرة والجرى بها والمراوغة .

ثامناً : تمرينات مركبة لمهارات أساسية مختلفة .

أولاً : تمرينات مركبة من التمرير والجرى بالكرة :



شكل رقم (٩٥)

١ - كما فى شكل (٩٥) لاعبان (أ) ، (ب) المسافة بينهما ١٠ ياردات والكرة مع اللاعب (٢) .

يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب (ب) واللاعب (أ) جريا قطرياً بحيث يقطع مسار كل منهما الآخر ، وعندما يتبادلان مكانيهما يمرر اللاعب (ب) الكرة إلى (أ) وهكذا .

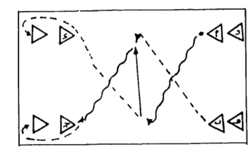
تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - تحديد نوع الجرى بالكرة (جرى بوجه القدم الخارجى أو جرى بوجه القدم الداخلى) .

ب - تحديد نوع التمرير (تمرير بباطن القدم الأيسر أو تمرير بوجه القدم الخارجى الأيمن) .

جـ - زيادة المسافة بين اللاعبين إلى ٢٠ ياردة بحيث يكون التمرير مرتفعاً .

د - يمكن أن تؤدى مجموعتين التمرين أمام بعضهما كما هو موضح بالشكل رقم (٩٦) .



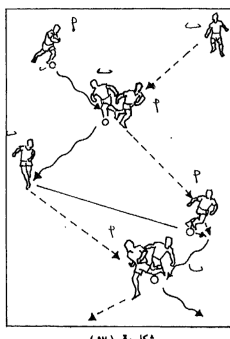
شكل رقم (٩٦)

٢ - كما فى شكل رقم (٩٧) لاعبان أ ، ب يقفان فى اتجاه واحد والمسافة بينهما حوالى ١٠ ياردات والكرة مع أ .

يبدأ التمرين بأن يجرى (أ) ، (ب) جرياً قطرياً ويتلاقيان فى منتصف المسافة حيث يترك (أ) الكرة للاعب (ب) ليكمل بها الجرى



ثم يمررها إلى (أ) فى مكانه الجديد ليكرر الأداء ذاته .



شكل رقم (٩٧)

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - تحديد نوع الجرى بالكرة (جرى بوجه القدم الخارجى أو بوجه القدم الداخلى) .

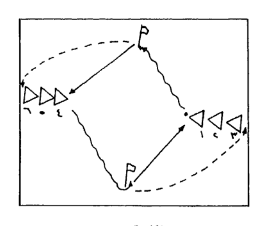
ب - تحديد نوع التمرير (تمرير بباطن القدم الأيمن أو بوجه القدم الخارجى الأيسر أو بوجه القدم الداخلى الأيمن) .

جـ - زيادة المسافة بين اللاعبين ٢٠ ياردة بحيث يكون التمرير مرتفعاً .

د - كما فى (د) فى التمرين السابق .

٣ - كما فى شكل رقم (٩٨) قطاران متواجهان من اللاعبين المسافة بينهما ٣٠ ياردة . ويتكون كل قطار من ٣ لاعبين ويوضع علمان إلى الجانب بمسافة ١٠ ياردات والكرة مع اللاعب (١) .

يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب (١) بالكرة إلى اليمين حتى يصل إلى العلم ويدور حوله ثم يمرر الكرة إلى (٤) الذى يجرى بها حول العلم الذى على يمينه ويمرر إلى اللاعب (٢) ويقف خلف قطارة .



شكل رقم (٩٨)

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - تحديد نوع الجرى بالكرة .

ب - تحديد نوع التمرير من حيث المكان الذى تضرب به القدم الكرة وكذلك من حيث كونها مرتفعة أو أرضية .

جـ - زيادة المسافة بين العلمين أو إنقاصها .

د - زيادة المسافة بين القطارين أو إنقاصها .

هـ - زيادة عدد اللاعبين فى كل قطار .

و - أن يجرى اللاعب بالكرة إلى العلم الذى على يساره بدلاً من العلم الذى على يمينه .

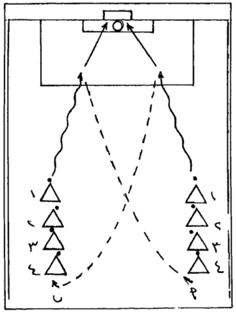
ز - أن يبدأ التمرين وكرة مع اللاعب (٤) وأخرى مع اللاعب (١) بحيث يجريان فى نفس الوقت كل إلى العلم الذى على يمينه بحيث يمرر (٤) إلى (٢) ، (١) إلى (٥) وهكذا .



ثانياً : تمرينات مركبة من الجرى بالكرة والتصويب :

١ - كما فى شكل رقم (٩٩) قطاران من اللاعبين يقفون بالقرب من منتصف الملعب وكل قطار يتكون من ٤ لاعبين .

يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب (١) فى القطار (أ) بالكرة فى اتجاه المرمى ويصوب على حدود منطقة الجزاء ويعود بالجرى ليقف خلف اللاعب (٤) فى القطار (ب) فى حين يجرى (١) فى القطار (ب) فى اتجاه المرمى بمجرد أن يصوب (١) فى القطار (أ) ليكرر نفس الأداء ويقف خلف (٤) فى القطار (أ) .



شكل رقم (٩٩)

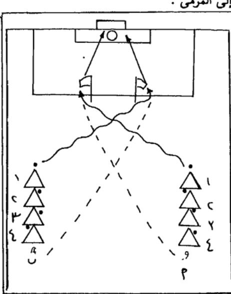
تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - أن يعود كل لاعب ليقف خلف قطاره بعد التصويب .

ب - أن يقف القطاران بزاوية للمرمى بدلاً من وقوفهما على استقامته .

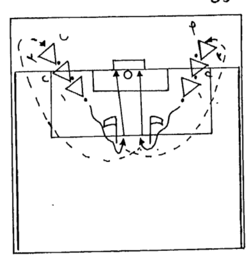
جـ - تحديد نوع التصويب .

د - كما فى الشكل رقم (١٠٠) يوضع علمان بحيث يدور اللاعب حول أحدهما قبل التصويب إلى المرمى .



شكل رقم (١٠٠)

هـ - كما فى شكل رقم (١٠١) يتخذ القطاران وضعهما فى ركنى منطقة الجزاء ويجرى اللاعب بالكرة ويدور حول العلم قبل أن يصوب إلى المرمى .



شكل رقم (١٠١)



ثالثاً : تمرينات مركبة من التمرير والسيطرة على الكرة والجرى بها :

١ - كما فى شكل رقم (١٠٢) دائرة نصف قطرها ١٠ ياردات و٣ لاعبين اللاعب (جـ) يقف فى مركز الدائرة ومعه الكرة واللاعبان (أ) ، (ب) يقفان على محيط الدائرة .

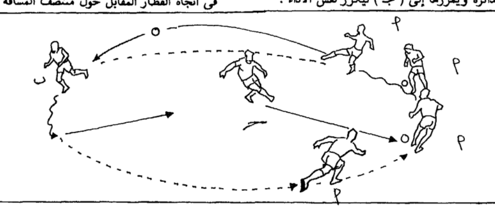
يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعبان (أ) ، (ب) فى اتجاه واحد على محيط الدائرة ويمرر (جـ) الكرة إلى (أ) الذى يجرى بها حوالى ٥ ياردات على محيط الدائرة ثم يمررها عالية إلى (ب) الذى يجرى بها ٥ ياردات على محيط الدائرة ويمررها إلى (جـ) ليكرر نفس الأداء .

هـ - تحديد نوع السيطرة على الكرة فإذا كانت أرضية يمرر جزء القدم الذى يسيطر عليها (باطن القدم أو وجه القدم الخارجى) .

وإذا كانت التمرير عالية يحدد الجزء من الجسم الذى يسيطر عليها وكذلك إذا ما كان كتماً أم إمتصاصاً .

٢ - كما فى شكل رقم (١٠٣) قطاران متواجهان من اللاعبين يتكون كل منهما من ٣ لاعبين والمسافة بينهما ٣٠ ياردة . والكرة مع اللاعب (١) .

يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب (١) بالكرة فى اتجاه القطار المقابل حول منتصف المسافة ثم



شكل رقم (١٠٢)

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

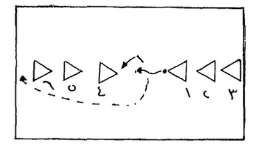
أ - يمرر (جـ) الكرة إلى (أ) الذى يجرى بها ويمررها إلى (جـ) مرة أخرى ويكرر (جـ) الأداء مع (ب) .

ب - تحديد نوع التمرير من حيث مكان ضرب الكرة بالقدم وكذلك من حيث كونها مرتفعة أم أرضية .

جـ - تحديد نوع الجرى بالكرة .

د - زيادة نصف قطر الدائرة ليتراوح ما بين ١٠ - ١٥ ياردة .

يمرر الكرة إلى (٤) ثم يجرى ليقف خلف اللاعب (٦) على أن يسيطر (٤) عليها ويجرى بها فى اتجاه (٢) ليكرر الأداء .



شكل رقم (١٠٣)



تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - تحديد نوع الجرى بالكرة .

ب - تحديد نوع التمرير من حيث الجزء من القدم الذى يؤديه وكذلك من حيث كونها مرتفعة أم منخفضة .

جـ - تحديد نوع السيطرة على الكرة .

د - زيادة عدد اللاعبين فى كل قطار أو تقليله .

هـ - زيادة المسافة بين القطارين .

و - أن يبدأ التمرين بجرى اللاعب (١) بالكرة ثم يمررها على أن يعود ليقف خلف (٣) على أن يكرر (٤) الأداء ويقف خلف (٦) .

٣ - كما فى شكل (١٠٤) ثلاث قطارات كل منهما يتكون من ٤ لاعبين يقفون بجانب بعضهم وأمام كل منهم ٤ أعلام والمسافة بين كل علم والآخر ٣ ياردات والمسافة بين أول لاعب وأول علم ٥ ياردات ومع أول لاعب فى كل قطار كرة .

يبدأ التمرين بأن يعطى المدرب إشارة البدء ليجرى اللاعب (١) فى كل قطار بالكرة بين الاعلام ثم بعد أنتهائه من آخر علم يمرر الكرة إلى (٢) فى قطاره على أن يجرى ليقف خلف (٤) فيقوم (٢) بالسيطرة على الكرة ويكرر الأداء .

ويلاحظ أن الأداء فى هذا التمرين يأخذ شكل المنافسة بين القطارات بحيث يفوز القطار الذى ينتهى جميع افراده من الأداء قبل القطارين الآخرين .

شكل رقم (١٠٤)

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - تحديد نوع التمرير .

ب - تحديد الرجل التى تجرى بالكرة (يسرى أم يمنى) .

جـ - زيادة المسافة بين الاعلام .

د - زيادة أو نقص عدد أفراد القطار ليتراوح ما بين ٣ - ٦ لاعبين .

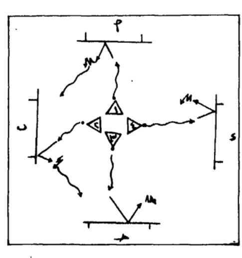
هـ - يمكن أن يكون الجرى بالكرة حتى العلم الأول ثم الدوران حوله وتمرير الكرة للاعب (٢) . وبذلك يحدد المدرب عدد الأعلام التى يجرى حولها اللاعب .

و - أن يجرى اللاعب (١) بالكرة فى خط مستقيم ويدور حول العلم الذى يحدده المدرب ويمرر إلى زميله (٢) .

ز - أن يوضع مقعد سويدى بالعرض بعد العلم



الأخير ليمرر اللاعب الكرة إليه ثم يستلمها ليمررها إلى الزميل التالى .



شكل رقم (١٠٥)

٤ - كما فى شكل (١٠٥) ٤ مقاعد سويدية أو حوائط صد فى منتصف أضلاع مربع طول ضلعه ٢٠ ياردة و٤ لاعبين مع كل منهم كرة يقفون فى مركز المربع بحيث يواجه كل منهم مقعداً سويدياً .

يبدأ التمرين بأن يعطى المدرب إشارة البدء فيجرى جميع اللاعبين بالكرة ثم يمررونها إلى المقعد ويسيطرون عليها ويكررون ذلك مع جميع المقاعد مع ملاحظة أن اتجاه جريهم جميعاً يكون فى اتجاه واحد حتى ينتهوا من جميع المقاعد .

يلاحظ أن هذا التمرين يؤدى فى صورة منافسة بين اللاعبين بحيث يفوز اللاعب الذى ينتهى من الأداء أولاً .

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - تحديد الاتجاه الذى يجرى فيه اللاعبون للتمرير للمقعد السويدى فمثلاً يحدد المدرب الاتجاه مع عقرب الساعة أو ضده أو قطرياً .

ب - أن يؤدى اللاعب تمريرتين إلى المقعد بقدم واحدة أو بقدمين مختلفتين .

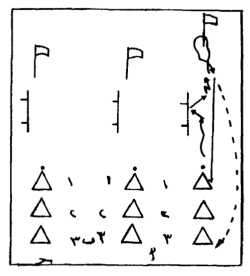
جـ - أن يوضع علم فى مركز الدائرة بحيث يتحتم على اللاعب الدوران حوله قبل الذهاب إلى أى مقعد .

د - أن يحدد المدرب نوع التمرير .

هـ - أن يحدد المدرب نوع السيطرة على الكرة .

و - أن يحدد المدرب نوع الجرى بالكرة .

ز - يزداد عدد اللاعبين ليتراوح ما بين ٤ - ٦ لاعبين على نفس المقاعد السويدية ويمكن زيادتها .



شكل رقم (١٠٦)

٥ - كما فى شكل رقم (١٠٦) ٣ قطارات من اللاعبين يتكون كل منها من ٣ لاعبين يقفون على مسافة مناسبة من بعضهم وأمام كل قطار علم يبعد عن اللاعب الأول فى كل منهم ٢٠ ياردة وفى منتصف المسافة وإلى الجانب مقعد سويدى أو حائط صد مع اللاعب (١) فى كل قطار .

يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب (١) بالكرة ويمرر إلى المقعد ثم يسيطر عليها بعد أن ترتد منه ثم يكمل الجرى بها حتى يدور حول العلم ثم يمررها إلى (٢) تمريرة طويلة ويجرى ليقف خلف (٣) .

يلاحظ أن التمرين بالصورة السابقة يأخذ طابع المنافسة بين القطارات حيث يفوز القطار الذى ينهى لاعبوه الأداء أولاً .

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - يمكن اضافة مقعد سويدى على الجانب الآخر ليصبح الأداء كما يلى :

جرى بالكرة ثم تمرير إلى اليمين ثم تمرير إلى اليسار ثم سيطرة ثم جرى بالكرة حول العلم ثم تمرير إلى اللاعب التالى .

ب - بعد الدوران حول العلم يجرى اللاعب بالكرة ليمرر إلى المقعد مرة أخرى ثم يسيطر على الكرة ثم يمرر تمريرة قصيرة للاعب التالى .

جـ - تحديد نوع الجرى بالكرة .

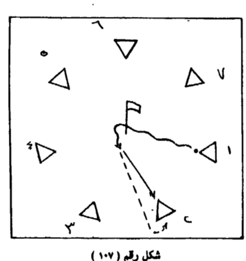
د - تحديد نوع التمرير .

هـ - زيادة المسافة بين أول لاعب والعلم .

و - زيادة عدد لاعبي القطار ليتراوح ما بين ٣ - ٧ لاعبين .

٦ - كما فى شكل رقم (١٠٧) ٧ لاعبين يقفون على محيط دائرة نصف قطرها ١٠ ياردات . يوضع علم فى مركز الدائرة والكرة مع اللاعب (١) .

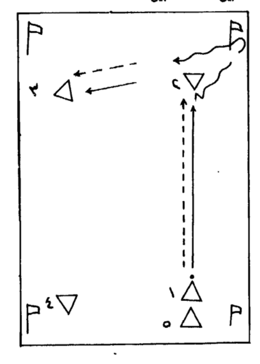
يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب (١) بالكرة فى اتجاه العلم ليلف حوله ثم يمرر الكرة إلى (٢) ويجرى ليقف مكانه على أن يسيطر (٢) عليها ويكرر الأداء ثم يمرر إلى (٣) وهكذا .



شكل رقم (١٠٧)

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - زيادة أو تقليل عدد اللاعبين ليتراوح ما بين ٤ - ٨ لاعبين .



شكل رقم (١٠٨)



ب زيادة أو تقليل نصف قطر الدائرة ليتراوح ما بين ٥ - ١٥ ياردة .

جـ - تحديد نوع التمرير .

د - تحديد نوع السيطرة على الكرة .

٧ - كما فى شكل رقم (١٠٨) ٤ أعلام توضع فى زوايا مربع طول ضلعه ١٥ ياردة ٥ لاعبين يقفون فى زوايا مربع أصغر طول ضلعه ١٠ ياردات داخل المربع الأكبر بحيث يقف (١) خلف (٥) والكرة مع اللاعب (١) .

يبدأ التمرين بأن يمرر (١) الكرة إلى (٢) ويجرى ليقف محله فى حين يسيطر عليها (٢) ويدور حول العلم الذى خلفه بالكرة ثم يمررها إلى (٣) الذى يكرر الأداء .

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - تحديد نوع التمرير .

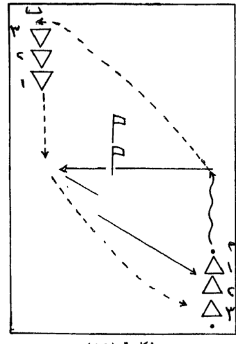
ب - تحديد نوع السيطرة على الكرة .

جـ - أن يتبادل اللاعبون والأعلام مكانيهما بحيث يكون اللاعبون فى الخارج والأعلام فى الداخل حيث يجرى اللاعب حولها ويعود لمكانه لأداء التمرير .

د - أن يوضع مقعد سويدى أو حائط صد خلف العلم بحيث يسيطر اللاعب على الكرة ثم يجرى بها ويمررها إليه ثم يدور حول العلم ويؤدى التمرير إلى زميله .

٨ - كما فى شكل رقم (١٠٩) قطاران يقفان بزاوية من بعضهما ، يتكون كل منهما من ٣ لاعبين وفى منتصف المسافة بينهما علمان المسافة بينهما ٤ ياردات والكرة مع اللاعب (١) فى القطار (أ) .

يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب (١) فى القطار (أ) بالكرة للأمام ثم يمررها بين العلمين إلى (١) فى القطار (ب) ثم يجرى ليقف خلف (٣) فى القطار (ب) وفى نفس الوقت يتقدم اللاعب (١) فى القطار (ب) ليسيطر على الكرة ويمررها إلى (٢) ويقف خلف (٣) فى القطار (أ) ويكرر (٢) الأداء .



شكل رقم (١٠٩)

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - زيادة أو تقليل المسافة بين العلمين .

ب - زيادة عدد اللاعبين أو تقليله ليتراوح ما بين ٢ - ٥ لاعبين .

جـ - بعد أن يمرر (١) فى القطار (أ) إلى (١) فى القطار (ب) يعود ليقف خلف (٣) فى نفس مجموعته على أن يفعل (١) فى القطار (ب) نفس الشىء ولكن يراعى بعد ذلك أن تتبادل المجموعتان مكانيهما .



د - تحديد نوع السيطرة على الكرة .

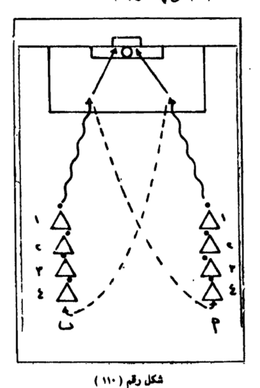
هـ - تحديد نوع الجرى بالكرة .

جـ - تحديد نوع تمرير الكرة .

رابعاً : تمرينات مركبة من الجرى بالكرة والتصويب :

١ - كما فى شكل رقم (١١٠) قطاران من اللاعبين يقفون بالقرب من منتصف الملعب وكل قطار يتكون من ٤ لاعبين .

يبدأ التمرين بأن يجرى (١) فى القطار (أ) بالكرة فى اتجاه المرمى ويصوبها من على حدود منطقة الجزاء ويعود بالجرى ليقف خلف (٤) فى القطار (ب) فى حين يجرى (١) فى القطار (ب) فى اتجاه المرمى بمجرد أن يصوب (١) فى القطار (أ) ليكرر نفس الأداء ويقف خلف (٤) فى القطار (أ) .



شكل رقم (١١٠)

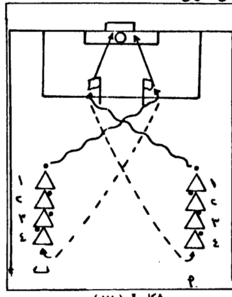
تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - أن يعود كل لاعب ليقف خلف قطاره بعد التصويب .

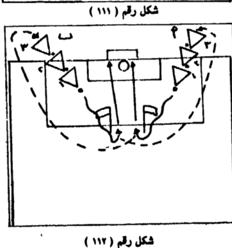
ب - أن يقف القطاران بزاوية للمرمى بدلاً من وقوفهما على استقامته .

جـ - تحديد نوع التصويب على المرمى .

د - كما فى الشكل رقم (١١١) يوضع علمان بحيث يدور اللاعب حول أحدهما قبل التصويب على المرمى .



شكل رقم (١١١)



شكل رقم (١١٢)

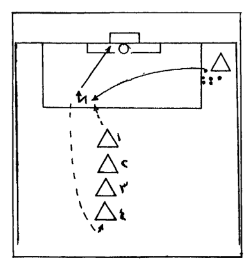


هـ - كما فى شكل رقم (١١٢) يتخذ القطاران وضعهما فى ركنى منطقة الجزاء ويجرى اللاعب بالكرة ويدور حول العلم قبل أن يصوب إلى المرمى .

خامساً : تمرينات مركبة تشمل التمرير والسيطرة على الكرة والتصويب :

١ - كما فى شكل رقم (١١٣) ٤ لاعبين فى قطار خارج منطقة الجزاء وإلى اليسار قليلاً واللاعب (٥) يقف فى منطقة ركن الملعب ومعه عدد من الكرات .

يبدأ التمرين بأن يمرر اللاعب (٥) الكرة طويلة مرتفعة إلى (١) الذى يجرى إليها ويسيطر عليها ويصوبها إلى المرمى ثم يجرى ليقف خلف زميله (٤) .



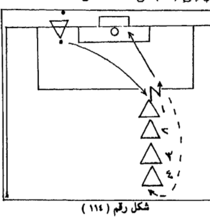
شكل رقم (١١٣)

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - أن يمرر اللاعب (٥) الكرة عرضية على الأرض للاعب (١) .

ب - زيادة عدد اللاعبين ليصل إلى ٨ لاعبين .

جـ - أن يقف اللاعب (٥) على خط المرمى كما هو موضح فى الشكل رقم (١١٤) حيث يمرر إلى (١) من هذا المكان .

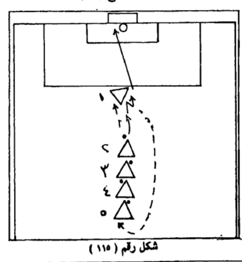


شكل رقم (١١٤)

د - أن يحدد المدرب القدم التى يصوب بها اللاعب .

٢ - كما فى الشكل رقم (١١٥) اللاعب (١) يقف على حدود منطقة الجزاء واللاعبون (٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) يقفون فى قطار بالقرب من منتصف الملعب ومع كل لاعب منهم كرة .

يبدأ التمرين بأن يمرر (٢) الكرة إلى (١) الذى يسيطر عليها ويصوب إلى المرمى فى حين يحل (٢) محل (١) الذى يجرى ليقف خلف (٥) ويكرر (٣) الأداء مع (٢) .



شكل رقم (١١٥)



تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - يمرر (٢) الكرة إلى (١) ويجرى فى اتجاه (١) فى حين يسيطر (١) عليها ويمررها إلى (٢) على حدود منطقة الجزاء ثم يصوب مباشرة إلى المرمى .

ب - أن يحدد المدرب نوع التمرير من حيث كونه مرتفعاً أم منخفضاً ومن حيث جزء من القدم الذى يؤديه .

جـ - أن يحدد المدرب نوع السيطرة على الكرة .

د - أن يقف (١) فى أحد أركان منطقة الجزاء بدلاً من وقوفه فى منتصفها .

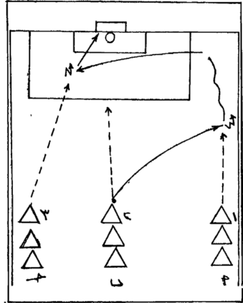
هـ - أن يزداد عدد اللاعبين فى القطار ليصل إلى ٨ لاعبين .

ز - أن يحدد المدرب القدم التى يصوب بها اللاعب .

سادساً : تمرينات مركبة من التمرير والجرى بالكرة والسيطرة عليها والتصويب :

١ - كما فى شكل رقم (١١٦) ثلاث قطارات أ ، ب ، جـ كل منهما يتكون من ٣ لاعبين يقفون فى منطقة نصف الملعب والكرة مع اللاعب (٢) .

يبدأ التمرين بأن يمرر (٢) الكرة جهة اليمين إلى (١) الذى يسيطر عليها ويجرى بها فى اتجاه خط المرمى ويمررها طويلة إلى (٣) داخل منطقة الجزاء الذى يصوب الكرة بعد السيطرة عليها .



شكل رقم (١١٦)

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

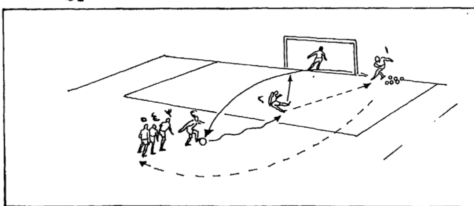
أ - أن يصوب (٣) الكرة مباشرة سواء برأسه أو بقدمه .

ب - أن يحدد المدرب تمرير اللاعب (٢) أرضى أو مرتفع وبأى جزء من اجزاء القدم يتم التمرير .

٢ - كما فى شكل رقم (١١٧) قطار يتكون من ٤ لاعبين خارج منطقة الجزاء واللاعب (١) يقف بجانب القائم وبجانبه عدد مناسب من الكرات .

يبدأ التمرين بأن يمرر (١) الكرة إلى (٢) الذى يجرى إليها ويسيطر عليها ويجرى بها فى اتجاه المرمى ويصوب إليه ويجرى ليقف مكان (١) الذى انطلق ليقف خلف (٥) فى القطار .





شكل رقم (١١٧)

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - بعد أن يصوب (٢) إلى المرمى يجرى ليقف خلف القطار ويبقى (١) ليمرر الكرة إلى (٣) .

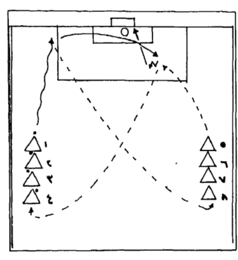
ب - أن يحدد المدرب نوع التمرير .

جـ - أن يحدد المدرب القدم التى ستصوب إلى المرمى .

د - أن يزداد عدد اللاعبين فى القطار ليصل إلى ٨ لاعبين .

٣ - كما فى شكل رقم (١١٨) قطاران من اللاعبين كل منهما يتكون من (٤) لاعبين يقفات بالقرب من خطى التماس ، واللاعبون (١) ، (٢) ، (٣) ، (٤) مع كل منهم كرة .

يبدأ التمرين بأن يجرى (١) بالكرة فى اتجاه خط المرمى ويميل وعندما يقترب منه يمررها عرضية إلى (٥) داخل منطقة الجزاء ويجرى ليقف خلف (٨) فى حين يسيطر (٥) على الكرة ويصوبها إلى المرمى ويجرى ليقف خلف (٤) وهكذا .



شكل رقم (١١٨)

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - بعد أن يمرر (١) الكرة إلى (٥) ليقف خلف (٤) ويعود (٥) بعد التصويب ليقف خلف (٨) .

ب - أن يكون الجرى بالكرة والتمرير من جهة اليمين بدلاً من اليسار .

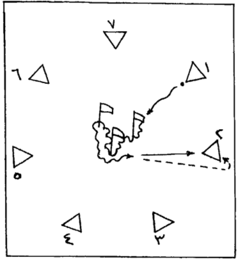
جـ - يمكن زيادة عدد اللاعبين ليصل إلى ٨ لاعبين فى كل قطار .



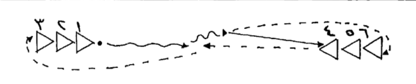
سابعاً : تمرينات مركبة من التمرير والسيطرة على الكرة والجرى بها والمراوغة :

١ - كما فى شكل رقم (١١٩) قطاران من اللاعبين يتكون كل منهما من ٣ لاعبين ويبعد اللاعبان (١) ، (٤) عن بعضهما بمسافة ٢٠ ياردة والكرة مع (١) .

يبدأ التمرين بأن يجرى (١) بالكرة فى اتجاه القطار المقابل وفى نفس الوقت يجرى (٤) فى اتجاهه فيقوم (١) بمراوغته وتمرير الكرة إلى (٥) ويجرى ليقف خلف (٦) ويجرى (٤) ليقف خلف (٣) .



شكل رقم (١٢٠)



شكل رقم (١١٩)

تعديلات يمكن إدخالها على التمرين :

أ - أن يعود (١) بعد التمرير ليقف خلف قطاره ويعود (٤) ليقف خلف قطاره على أن يبدل المدرب بعد ذلك القطارين .

ب - زيادة المسافة بين القطارين أو تقليلها لتتراوح ما بين ١٥ - ٢٥ ياردة .

جـ - زيادة عدد اللاعبين فى كل قطار ليصل إلى ٦ لاعبين .

٢ - كما فى شكل رقم (١٢٠) ٧ لاعبين يقفون على محيط دائرة نصف قطرها ١٠ ياردات وفى منتصف الدائرة يوجد ثلاثة أعلام فى شكل مثلث متساوى الأضلاع طول ضلعه ٣ ياردات . والكرة مع (١) .

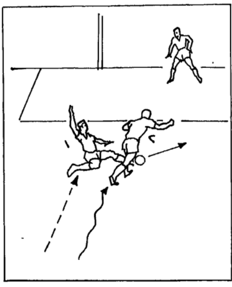
يبدأ التمرين بأن يجرى (١) بالكرة فى اتجاه الأعلام على أن يراوغها جميعاً ويمرر الكرة للاعب (٢) ويجرى ليقف مكانه . ويكرر (٢) نفس الأداء .

ثامناً : تمرينات مركبة لمهارات أساسية مختلفة .

١ - تمرين مركب يشمل المراوغة والمهاجمة والتصويب كما فى شكل رقم (١٢١) لاعبان أحدهما مدافع (١) والآخر مهاجم (٢) يقفان خارج منطقة الجزاء والكرة مع (٢) .

يبدأ التمرين بأن يجرى (٢) بالكرة فى اتجاه المرمى على أن يهاجم المدافع (١) الكرة محاولاً قطعها أو تشتيتها على أن يحاول المهاجم (٢) مراوغته والتصويب على المرمى .





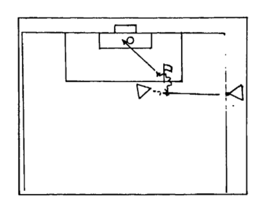
شكل رقم (١٢١)

٢ - تمرين مركب يشمل رمية التماس والسيطرة على الكرة والتصويب كما فى شكل رقم (١٢٢) لاعب يقف خارج الملعب على خط التماس ومعه الكرة واللاعب (٢) على حدود منطقة الجزاء .

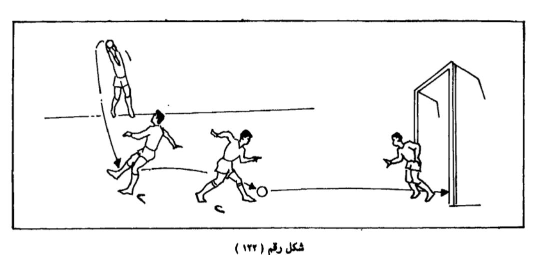
يبدأ التمرين بأن يؤدى اللاعب (١) رمية التماس إلى (٢) الذى يسيطر عليها ويصوبها إلى المرمى .

٣ - تمرين مركب من رمية التماس والسيطرة على الكرة والمراوغة والتصويب كما فى شكل رقم (١٢٣) اللاعب (١) يقف ومعه الكرة خارج خط التماس واللاعب (٢) يقف بالقرب من علم موضوع على حدود منطقة الجزاء .

يبدأ التمرين بأن يرمى اللاعب (١) الكرة برمية تماس إلى (٢) الذى يسيطر عليها ويرواغ العلم ويصوب إلى المرمى .



شكل رقم (١٢٣)



شكل رقم (١٢٢)



مراحل تعلم المهارات الأساسية فى كرة القدم

إن وصول اللاعب إلى مستوى عالى فى كرة القدم يتطلب الاتقان التام للمهارات الأساسية وتمر عملية تعلم المهارات الحركية بثلاث مراحل أساسية هى :

أولاً : مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الأساسية .

ثانياً : مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الأساسية .

ثالثاً : مرحلة اتقان وتثبيت المهارة الأساسية .

وقد تعرضنا فى شرح المهارات الأساسية من حيث خطوات تعليمها إلى تلك الخطوات فنياً ولكننا رأينا أن نفصل الأساس العلمى لهذه المراحل حتى يتثنى للمدرب الالمام بطبيعة كل مرحلة من المراحل . ومن ثم يكون ناتج التدريب أفضل .

أولاً - مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الأساسية :

تهدف هذه المرحلة إلى اكتساب اللاعب جميع التصورات والمعانى كالتصور البصرى والسمعى حتى يستطيع اللاعب أداء المهارة بالأضافة إلى أنها تثير دوافعه للتعلم ويجب على المدرب فى هذه المرحلة استخدام الوسائل المعنية على التعلم وهى كما يلى :

أ - الوسائل السمعية :

ويتمثل ذلك فى التقديم والشرح اللفظى الواضح واستخدام المصطلحات الصحيحة على أن يكون مستوى الشرح والأيضاح فى مستوى مهارة اللاعبين وأختيار الألفاظ والتعبيرات المحببة .

ب - الوسائل البصرية :

وبالنسبة للوسائل البصرية (المرئية) فهى من أهم الوسائل المعنية فى هذه المرحلة مثل اعطاء النموذج ويجب مراعاة دقة أداء النموذج بصورة صحيحة سواء من المدرب أو من لاعب ماهر يجيد المهارة .

جـ - الوسائل العملية :

وهى تعتبر التجربة الأولى للاعب فى أداء المهارة بعد شرح المدرب فقد يكون أداها من قبل ولكن قبل أن يستمع لشرح المدرب وبالرغم من أن الأداء قد يكون غير متقن لكنه يكسب اللاعب الأحساس الحركى وهو ما يسمى « بالصورة الداخلية » للحركة .

ثانياً - مرحلة أكتساب التوافق الجيد للمهارة الأساسية :

وفى هذه المرحلة يمكن استخدام تعليم المهارة بشكل كلى أى كوحدة واحدة أو يمكن تعلم المهارة بتقسيمها إلى عدة أجزاء أصغر أو استخدام الطريقتين السابقتين معاً .

إلا أنه من الضرورى فى هذه المرحلة استخدام الوسائل المعينة على التعليم والسابق شرحها فى مرحلة اكتساب التوافق الأولى بالأضافة إلى الوسائل العملية أى أداء المهارة ذاتها .

ثالثاً - مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الأساسية (أو خطوات التدريب على المهارات الأساسية) :

وتهدف هذه المرحلة والتى يطلق عليها



البعض خطوات التدريب على المهارة الأساسية إلى ما يلى :

١ - الوصول إلى الكمال والدقة فى الأداء .

٢ - تثبيت الكمال والدقة حتى يمكن للاعب أداء المهارة بطريقة الية أثناء المباريات وتحت مختلف الظروف المتغيرة خلالها .

وفيما يلى نشرح خطوات التدريب على المهارات الأساسية والتى يمكن من خلالها أن نحقق الأهداف السابقة .

١ - التدريب على المهارة الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف سهلة وبسيطة وثابتة .

وفى هذه الخطوة يجب أن يراعى المدرب تشييد التمرين بقوة صغيرة تناسب مستوى اللاعب الذى يتدرب على المهارة وعلى المدرب أن يراعى أن لا يبذل اللاعب جهداً كبيراً وإذا ما لاحظ المدرب ذلك فعليه أن يتجنب ذلك . ويمكن للمدرب فى هذه المرحلة استخدام تمرينات الاحساس والتمرينات الفنية الاجبارية وتمرينات الاجهزة .

٢ - تطوير أداء المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجى بسرعة الأداء وزيادة استخدام القوة أثناء التمرين :

وفى هذه الخطوة تزداد سرعة أداء التمرين بعد أن كان يؤدى ببطء حيث تزاد سرعة العدو وسرعة أداء المهارة ذاتها . كما تزداد درجة القوة كان يستخدم أحد أنواع القوة العضلية كالقوة المميزة بالسرعة . وبشكل عام يمكن فى هذه المرحلة ربط الأداء المهارى بأحد عناصر اللياقة البدنية فى شكل تمرين مركب أو فى صورة لعبة صغيرة كما يمكن لتحقيق هذا الهدف أستخدام التمرينات بأكثر من كرة أو التمرينات الفنية المتقدمة .

٣ - تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث فى المباريات :

وفى هذه المرحلة يستخدم المدرب تمرينات بحيث تخلق فيها مواقف مثل تلك التى تحدث فى المباريات مثل موقف ٢ ضد ٢ أو ٣ ضد ٣ أو ٢ ضد ٢ + ١ أو ٣ ضد ٣ + ١ فى مسافات محددة . أو نفس الأعداد السابقة بطريقة التدريب الطولى .

٤ - مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية فى التقسيمات الداخلية والمباريات الودية :

وفى هذه الخطوة يمكن التدريب على أداء المهارة فى ظروف المباريات التى تتميز بأنها أقل فى الشد العصبى من المباريات الرسمية . وحقيقة الأمر أن أداء المهارات الأساسية خلال التدريب يختلف عنه أثناء مباراة متكاملة لذلك فعناصر الأداء جميعها قد تكاملت ويتم خلالها الأداء بشكل مجمل وينتج المباراة الفرصة للاعب كى يتدارك أخطاءه ويصلحها بنفسه كما تصادفه خلالها مجموعة مواقف قد تكون مختلفة عما صادفه وعليه أن يؤدى المهارات بطريقة صحيحة خلالها .

اخطاء الأداء وإصلاحه

أولاً : اخطاء الأداء :

كى يتقدم اللاعب فى مستواه يجب على المدرب اصلاح الأخطاء المرتبطة بالأداء إذ لا يجب على المدرب أن يتغاضى عن اصلاح الأخطاء التى تظهر لدى اللاعبين ويرى علاوى أن



من الأسباب التى تؤدى إلى ظهور بعض الأخطاء فى الأداء فى المهارات الحركية بشكل عام ما يلى :

١ - التصور الخاطىء أو سوء الفهم للمهارة الحركية .

٢ - عدم مناسبة المهارة لمستوى اللاعب أو لسنه .

٣ - انخفاض مستوى الحالة البدنية للاعب مثل ضعف بعض عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعب مثل المرونة أو القوة العضلية التى تمكن من أداء المهارة ذاتها .

٤ - تعب اللاعب أو إرهاقه أو توتره أو فقد الثقة بالنفس .

٥ - عدم مناسبة الأجهزة والأدوات المستخدمة فى عملية التدريب .

٦ - التأثير السلبى لمهارة حركية سبق تعلمها واتقانها على المهارة المطلوب تعليمها .

ثانياً - اصلاح الأخطاء :

كى يسهم المدرب بفاعلية فى اصلاح الأخطاء عليه أن يكون ملماً بكل أجزاء المهارة فنياً فى جميع مراحلها ، وأن يمتلك القدرة على الملاحظة حتى يستطيع التعرف على سبب الخطأ ومكنه ، كما أنه من الأهمية أيضاً أن يتخذ المدرب المكان المناسب الذى يمكن من خلال ملاحظة الأداء ذاته .

وأهم القواعد التى تتأسس عليها عملية اصلاح الأخطاء ما يلى :

١ - الاسراع فى تعريف اللاعب الخطأ عقب أداء مباشرة إن أمكن حتى لا يثبت الخطأ ويصبح عادة لديه .

٢ - البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية ثم يلى ذلك الأخطاء الفرعية .

٣ - محاولة عقد مقارنة للأداء الخاطىء للاعب بالأداء الصحيح وذلك من خلال نموذج للأداء الصحيح .

٤ - استخدام بعض التمرينات التى تمهد للأداء الصحيح المهارة .

٥ - استخدام بعض كلمات التوجيه المناسبة أثناء أداء اللاعب للمهارة .

٦ - قد يتطلب الأمر الارتداد لخطوة سابقة فى عملية التعلم المهارى لاتقانها حتى يتسنى تلافى الخطأ الحادث .

٧ - عدم مطالبة اللاعب بتكرار الأداء بهدف التنمية إلا بعد التأكد من اصلاح الأخطاء .

التدريب على المهارات الأساسية خلال فترات ومراحل الموسم المختلفة

إن التدريب على المهارات الأساسية فى كرة القدم لا بد أن يتم فى كل وحدة تدريب يومية إذ أن إتقان اللاعب للمهارات الأساسية هو العنصر الهام والضرورى فى التدريب على خطط اللعب المختلفة وتطبيقها بعد ذلك خلال المباريات . ولا يكتفى بتعليم اللاعب تلك المهارات الأساسية وإنما أيضاً إتقان اداءها تحت الظروف التى تحدث فى المباراة ولا يتأتى ذلك إلا بكثرة ساعات التدريب الصحيح على اداء هذه المهارات . حتى يكتسب اللاعب الحساسية الكاملة بها .

ويجب التأكيد على عدم اختصار التدريب



على المهارات الأساسية أو اهماله . إذ أن دولاً كثيرة متقدمة فى لعبة كرة القدم تقدم مستوى فرقها بفضل اهتمام مدربيها بالتدريب على المهارات الأساسية بصورة أساسية .

وفى فترة الانتقال ، حيث يكون الغرض الأساسى الترويح . والراحة الجسمية والنفسية ، ولا يبتعد اللاعب عن الكرة إلا لفترة محدودة لا تطول عن ١٥ يوماً وذلك بهدف تشويقه إلى الكرة . وتحدد هذه المدة فى منتصف مرحلة الانتقال تقريباً . ويكون استخدام الكرة فى فترة الانتقال بطريقة بسيطة بعيدة عن المنافسات ، حتى تستريح أعصاب اللاعبين ونفسياتهم .

وتختلف طريقة تدريب المهارات الأساسية فى مرحلة الانتقال بالنسبة للناشئين عن لاعب الدرجة الأولى .. فيؤدى الناشئون بعض المهارات الأساسية ، ويتعلمون الجديد منها الذى يمكن لجهازهم العصبى والعضلى تحمله . أما اللاعبون الكبار ، فيؤدون تدريبات فنية عالية .

إما فى مرحلة الإعداد فإن التدريب على المهارات الأساسية يؤدى كجزء رئيسى حيث ينال الاهتمام الكامل ، ليتمكن اللاعب من اجادة وتصحيح وصقل كل ما يتصل بالناحية الفنية . وفى هذه المرحلة أيضاً يفصل ربط تمرينات الإعداد البدنى بتمرينات الإعداد المهارى أى ربط تمرينات اللياقة البدنية بتمرينات المهارات الأساسية فى صورة تمرينات مركبة فالتمرينات بهذا الشكل تكون أكثر جاذبية وتشويقاً للاعبين بالإضافة إلى أنها تحقق أكثر من هدف فى نفس الوقت .

أما فى مرحلة الإعداد للمباريات ومرحلة المباريات الرسمية فإن التدريب على المهارات الأساسية يكون بنفس ظروف المباريات وسرعتها وحتى يصل اللاعبون إلى تنفيذ المهارات بآلية وبالتالى يمكن التدريب على خطط اللعب بصورة أسهل وبالتالى يكون تطبيقها خلال المباريات بصورة أكثر فاعلية .

ويعتبر التدريب الفردى على المهارات الأساسية هو القاعدة الأساسية للتدريب الجماعى على المهارات الأساسية . لذلك وجب التأكيد على اجادة اللاعب للمهارات الأساسية فردياً أولاً مهما بلغ مستواه وقدراته ومهاراته .

كما يجب أن يكون تخطيط برنامج التدريب شاملاً لتمرينات المهارات الأساسية كلها وتفريعاتها فالتسديد على المرمى مثلاً ، يجب أن يؤدى من الثبات ومن الجرى وبعد تبادل التمرير مع الزميل ، ومن اتجاهات مختلفة ، ومن التعرض لمهاجمة من مدافع ، وكذلك السيطرة على الكرة يجب التدريب عليها من الثبات ومن الحركة ومن تبايل الاتجاه .. الخ .

وتعتبر طريقة التدريب الطولى والتى توصل إليها أحد المؤلفان من أفضل الطرق التى أمكن من خلال الدراسة والبحث الوصول من خلالها إلى نتائج باهرة فى التدريب على المهارات الاساسية خلال فترات الموسم المختلفة . ويجب أن تؤدى المهارات الأساسية بعد الأحماء المناسب ، حتى يتجنب اللاعبون الاصابات المختلفة .



الفَصْــل الـرَّابِـع

الإعــدَاد البـدَنى





الفصل الرابع
الإعداد البدنى

معنى الإعداد البدنى :

يعنى الإعداد البدنى للاعب كرة القدم فى أبسط صورة تلك التمرينات التى تعطى للاعبين بهدف إكسابهم أعلى مستوى ممكن من عناصر اللياقة البدنية الضرورية والأساسية فى اللعبة .

أنواع الإعداد البدنى :

ينقسم الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم إلى فرعين رئيسين هما :

١ - الإعداد البدنى العام :

الإعداد البدنى العام : ويقصد به إكساب اللاعب الصفات (العناصر) البدنية بصورة عامة وشاملة ومتزنة ومن أهمها القوة العضلية أو السرعة والتحمل والرشاقة والمرونة والدقة والتوافق وهو القاعدة الأساسية التى يبنى عليها الإعداد البدنى الخاص .

٢ - الإعداد البدنى الخاص :

ويقصد به إكساب اللاعب الصفات (العناصر) البدنية الأساسية والضرورية للعبة كرة القدم ، وقد أجمع خبراء كرة القدم على أنها خمس هى القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة .

عناصر الإعداد البدنى الأساسية فى كرة القدم (اللياقة البدنية الأساسية) :

١ - التحمل :

يعنى فى كرة القدم « مقدرة اللاعب على أداء المباراة بجميع متطلباتها مستخدماً القدرات البدنية والمهارية والخططية بفاعلية دون ما هبوط فى مستوى أدائه .

ينقسم التحمل إلى نوعين رئيسين هما :

أ - التحمل العام .

ب - التحمل الخاص .

وينقسم التحمل الخاص إلى نوعين هما :

- تحمل الأداء .
- تحمل السرعة .

أ - التحمل العام :

ويعنى فى كرة القدم « مقدرة الأجهزة المختلفة بجسم اللاعب على أداء الأحمال المختلفة فى المباراة بكفاءة وفاعلية » .

نماذج تمرينات التحمل العام فى فترة الإعداد :

- ٣ مرات × ١٥٠٠ م سرعة جرى أقل من المتوسط وراحة بينه ٥ ق .

- ٢ مرات × ١٥٠٠ م سرعة الجرى متوسطة راحة بينه ٤ ق .



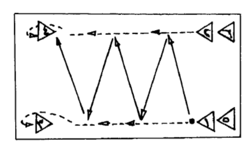
ب - التحمل الخاص :

ويعنى التحمل الذى يهتم بشكل مباشر بطبيعة ما تتطلبه رياضة كرة القدم وهو نوعان :

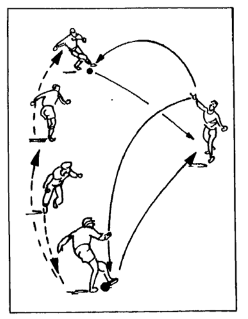
☆ تحمل الأداء :

ويعنى مقدرة اللاعب على تكرار الأداء المهارى والخططى بشكله الفنى الصحيح بكفاءة وحيوية طوال زمن المباراة .

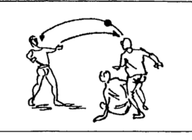
نماذج تمرينات تحمل الأداء أشكال (١٢٤) ، (١٢٥) ، (١٢٦) .



شكل رقم (١٢٤)



شكل رقم (١٢٥)



شكل رقم (١٢٦)

يستمر أداء التمرين ١ - ٥راق . بشكل رقم (١٢٤) .

يستمر أداء التمرين ٣٠ : ٤٥ ث شكل رقم (١٢٥) .

يستمر الأداء لمدة ٤٥ - ٦٠ ث شكل رقم (١٢٦) .

كما يمكن استخدام تمرين المحطات لتنمية تحمل الأداء فى كرة القدم .

☆ تحمل السرعة :

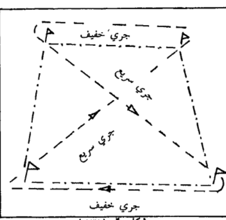
ويعنى مقدرة اللاعب على تحمل تكرار السرعات التى تحدث أثناء المباراة .

نماذج تمرينات تحمل السرعة :

- ٦ × ٢٠٠ م راحة تتراوح ما بين ٩٠ : ٨٠ ث وسرعة الجرى ٨٠ : ٩٠ ٪ من أقصى سرعة .
- ٣ × ٥٠ م راحة تتراوح ما بين ٦٥ : ٤٠ ث وسرعة الجرى ٨٠ : ٩٠ ٪ من أقصى سرعة .
- ٣ × ٧٥ م راحة تتراوح ما بين ٧٥ : ٦٥ ث وسرعة الجرى ٨٠ : ٩٠ ٪ من أقصى سرعة .
- ٣ × ٥٠ م راحة تتراوح ما بين ٦٥ : ٤٠ ث وسرعة الجرى ٨٠ : ٩٠ ٪ من أقصى سرعة .

وشكل رقم (١٢٧) يوضح تمرين تحمل سرعة لمسافات قصيرة .





شكل رقم (١٢٧)

٢ - القوة العضلية :

تعنى القوة العضلية « مقدرة العضلات فى التغلب على المقاومات المختلفة » ، وهناك ثلاثة أنواع رئيسية للقوة العضلية هى :

١ - القوة العضلية القصوى .

٢ - القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) .

٣ - تحمل القوة .

وسنتعرض فيما يلى بالشرح لأنواع القوة العضلية المختلفة .

١ - القوة العضلية القصوى (العظمى) :

وهى أكبر قوة تستطيع عضلات اللاعب توليدها فى أقصى إنقباض إرادى لها وهذا النوع يحتاجه لاعب كرة القدم كى ينمى من خلاله النوعين الآخرين من القوة العضلية وهما القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة . فالقوة القصوى تحسن سرعة الانقباضات العضلية التى تؤثر ايجابياً على أداء المهارات الأساسية وتسهم بقدر كبير فى الاقتصاد فى الجهد .

نماذج تمرينات القوة العضلية القصوى (العظمى) :

- دفع الحائط بالظهر بمقاومة ٨٠ ٪ من أقصى ما يستطيعه اللاعب تكرار الحركة ١ - ٣ مرات بفترة راحة من ٢ - ٣ ق .

- رفع ثقل ثابت يعادل ٨٠ ٪ من الوقوف مع ثنى الركبتين حوالى ربع أو نصف إنثناء وتكرار الحركة ١ - ٣ مرات بفترة راحة ٢ - ٣ ق .

- جذب زميل يجرى بالشريط المطاطى العريض حول الوسط مع احداث مقاومة تعادل ٩٠ ٪ تقريباً من اقصى ما يستطيعه اللاعب لمدة ٦ - ٩ ثوان بفترة راحة ٢ - ٣ ق .

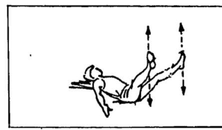
٢ - القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) :

وتعنى مقدرة العضلة فى التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية وهنا يبرز دور الربط بين القوة العضلية فى حد ذاتها وإمكانية إخراجها بأقصى سرعة وهذا النوع من القوة العضلية هو النوع السائد فى رياضة كرة القدم ويرجع ذلك إلى أن الأداء البدنى والمهارى والخططى خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جداً .

نماذج تمرينات القوة المميزة بالسرعة أشكال رقم (١٢٨) ، (١٢٩) ، (١٣٠) .


شكل رقم (١٢٨)





شكل رقم (١٢٩)



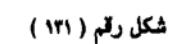
شكل رقم (١٣٠)

٣ - تحمل القوة :

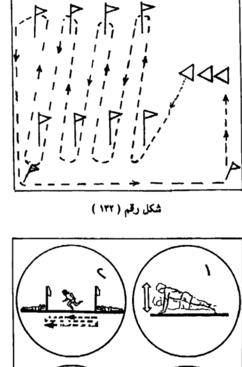
ويعنى مقدرة اللاعب على الأداء البدنى الذى يتميز بمقاومات عالية ويتطلب قوة عضلية مرتفعة طوال زمن المباراة . ونظراً لإرتباط تحمل القوة الوثيق بالقوة العضلية فقد أدرج كنوع من أنواعها . فلاعب كرة القدم دائم الوثب والاحتكاك بالأرض والمنافسين والكرة وكل ذلك يتطلب من عضلات اللاعب العمل عند جميع هذه المقاومات طوال ٩٠ دقيقة .

نماذج تمرينات تحمل القوة شكلى رقما (١٣١) ، (١٣٢) .

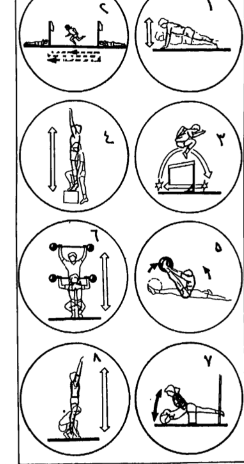
كما يمكن استخدام التدريب الدائرى لتنمية تحمل القوة شكل رقم (١٣٣)



شكل رقم (١٣١)



شكل رقم (١٣٢)



شكل رقم (١٣٣)



والقوة العضلية تنقسم من حيث مراحل تنميتها إلى نوعين.هما :

١ - القوة العضلية العامة (الشاملة) :

وهى ذلك النوع من القوة الذى يحتاج إليه لاعب كرة القدم لتكوين قاعدة من القوة للعضلات وأجهزة الجسم بشكل عام وتكون بمثابة القاعدة الأساسية التى يمكن من خلالها إكتساب القوة الخاصة فى كرة القدم .

وعند تنمية القوة فى بداية فترة الإعداد سنبدأ بتمرينات القوة العضلية العامة .

٢ - القوة العضلية الخاصة :

وهى نوع القوة العضلية الأكثر استخداماً وشيوعاً فى أداء رياضة كرة القدم ويتمثل فى القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والتى سبق شرحهما .

٣ - السرعـة :

تعنى السرعة « مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة فى أقصر زمن ممكن » . وترتبط السرعة بجميع عناصر اللياقة البدنية الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها فهى ترتبط بالقوة العضلية والرشاقة والتحمل والمرونة .

وتعتبر السرعة محدداً هاما لنتائج كرة القدم إذ أصبح الأداء البدنى والمهارى والخططى فى الكرة الحديثة لا غنى عنه فى أحد أجزاءه عن السرعة .

وتنقسم السرعة إلى الأنواع الرئيسة التالية :

١ - سرعة الأنتقال (العدو).

٢ - سرعة الأداء (الحركة) .

٣ - سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) .

١ - سرعة الانتقال (العدو) :

والمقصود بها التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنه . ومن أمثلتها العدو السريع لمسافات محددة أو من مكان لآخر .

نماذج تحسين سرعة العدو (الانتقال) .

- العدو ٨٠ م - راحة من ٢ر٥ - ٤ ق تكرار .

- العدو ٥ م - راحة من ٢ - ٣ ق . تكرار .

- العدو ٣٠ م - راحة من ١ - ٢ ق . تكرار .

- العدو ٢٠ م - راحة من ٥٠ ث - ٥ را ق . تكرار .

٢ - سرعة الأداء (الحركة) :

ويقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة فى أقل زمن ممكن مثل انجاز التصويب أو التمرير أو السيطرة فى أقل زمن ممكن .

نماذج تحسين سرعة الأداء (الحركة) :

- من الرقود النهوض بسرعة والعدو مسافة ١٠ أو ١٥ أو ٢٠ أو ٢٥ م فى أقل زمن ممكن . تكرار بعد الراحة .

- من الانبطاح النهوض بسرعة والعدو ١٠ أو ١٥ أو ٢٠ م فى أقل زمن ممكن . تكرار بعد الراحة .

- الجرى بالكرة ببطء وعند اشارة المدرب التحول إلى الجرى السريع بالكرة ١٠ أو ١٥ أو ٢٠ أو ٢٥ م فى أقل زمن ممكن . ثم تكرار بعد الراحة .

- يقف اللاعب أمام مقعد سويدى عند سماع



الاشارة يمرر الكرة للمقعد من ٣ – ٥ مرات متتالية بأقصى سرعة ويكرر الأداء بعد الراحة .

– يجرى اللاعب بالكرة من منتصف الملعب إلى المرمى ويصوب إليه فى أقل زمن ممكن . تكرار بعد الراحة .

– لاعبان يتبادلان التمرير لمسافة من ٤٠ – ٦٠ م فى خط مستقيم فى أقل زمن ممكن . تكرار بعد الراحة .

٣ – سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) :

ويقصد بها المقدرة على الاستجابة الحركية فى أقصر زمن ممكن . ومثال ذلك الاستجابة السريعة لحركة الكرة بعد أن تغير اتجاهها .

نماذج تمرينات سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) :

– يجرى اللاعب فى اتجاه المدرب ويقوم المدرب فى آخر لحظة بالإشارة للاتجاه الذى يمر منه اللاعب بجانبه (الأيسر أو الأيمن) ويمكن تنفيذ التمرين بالكرة .

– يجرى اللاعبين بالكرة داخل مربع زواياه مرقمة ١ – ٤ عندما ينادى المدرب على رقم يجرى اللاعبين بسرعة فى اتجاه هذا الرقم .

وبشكل عام فإنه يمكن تشكيل تمرينات تحسين السرعة فى الأشكال التالية :

١ – التمرينات الفردية بالكرة أو بدونها .

٢ – التمرينات الزوجية بالكرة أو بدونها .

٣ – تمرينات المنافسات بالكرة وبدون الكرة بين مجموعات من اللاعبين .

٤ – تمرينات فى شكل تتابعات ومسابقات بين المجموعات بدون كرة .

٤ – الرشاقة :

تعنى الرشاقة « مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو فى الهواء بدقة وإنسيابية وتوقيت سليم » .

إما الرشاقة الخاصة وهى الرشاقة فى كرة القدم فهى « مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاهه سواء على الأرض أو فى الهواء بدقة وإنسيابية وتوقيت سليم خلال ادائه للمتطلبات البدنية أو المهارية أو الخططية فى رياضة كرة القدم .

وزيادة رصيد اللاعب فى مختلف المهارات الحركية من أهم العوامل التى تؤدى إلى تطوير ونمو صفة الرشاقة لديه .

ويمكن الاسترشاد ببعض النقاط التالية عند وضع تمرينات تنمية الرشاقة :

– اضافة بعض الحركات الجديدة أو غير المألوفة بالكرة أو بدونها .

– أداء المهارات الأساسية بعدد كبير من اللاعبين فى مساحات محدودة .

– تمرينات المهارات بين الاعلام والحواجز .

– اداء التمرينات بالرجل العكسية .

– تمرينات المواقف غير المعتادة مثل مهارات الجمباز على الأجهزة المختلفة .

نماذج تمرينات الرشاقة :

– الدحرجة الأمامية من الجلوس على أربع ثم الوقوف .



- الدحرجة الخلفية للوقوف .

- العدو بين الأعلام والحواجز .

- العدو السريع ثم تقليل السرعة ثم العدو السريع .

- الجرى بالكرة عند سماع الإشارة الانبطاح على الأرض ثم النهوض والاستمرار فى الجرى بالكرة .

- الجرى بالكرة عند سماع الأشارة الجـرى فى الاتجاه العكسى .

- الجرى بالكرة مع اداء حركات التموية والخداع .

٥ - المرونـة :

يعبر مصطلح المرونة عن المدى الذى يتحرك فيه مفصل من مفاصل جسم اللاعب ، وكلما زاد المدى الذى يتحرك فيه المفصل كلما زادت بالتالى مرونته . وتعرف المرونة بأنها « مدى سهولة الحركة فى مفاصل جسم اللاعب والذى تمكنه من أداء الحركات فى المدى المطلوب » .

وتعتبر اطالة مطاطية الأربطة والعضلات التى تصل بين العظام المكونة للمفاصل من العوامل الهامة المؤثرة فى مرونته . فكلما زادت مطاطية الأربطة والعضلات ومقدرتها على الاستطالة زادت مرونة المفصل .

وتنقسم المرونة إلى قسمين هما :

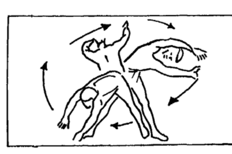
المرونة العامة : وتعنى مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل فى مدى واسع .

المرونة الخاصة : وتعنى مقدرة المفاصل المهمة فى نشاط رياضى معين من العمل فى مدى واسع .

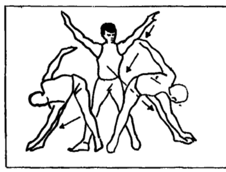
كما تقسم المرونة أيضاً إلى مرونة ايجابية ومرونة سلبية .

وتسهم المرونة فى اكتساب واتقان المهارات الحركية المختلفة وتعتبر عاملاً اساسياً فى أقتصاد طاقة اللاعب ويذل مجهوداً أقل كما أن لها دوراً فى تقليل الأصابات .

نماذج تمرينات المرونة والاطالة أشكال رقم (١٣٤) ، (١٣٥) ، (١٣٦) ، (١٣٧) ، (١٣٨) .



شكل رقم (١٣٤)



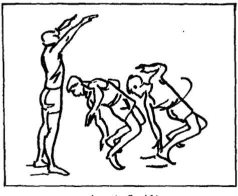
شكل رقم (١٣٥)



شكل رقم (١٣٦)



شكل رقم (١٣٧)



شكل رقم (١٣٨)



الفصل الخامس

الإعداد الخططي





الفصل الخامس
الإعداد الخططى

يعنى الإعداد الخططى إكساب اللاعب المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها عملياً بالقدر الكافى الذى يمكنه من حسن التصرف فى مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة .

معنى الخطة :

تعنى الخطة فى كرة القدم « فن التحركات أثناء المباراة سواء كانت هذه التحركات ذات هدف هجومى أو هدف دفاعى » .

تقسيم الخطط :

تقسم الخطط إلى نوعين هما :

١ - الخطط الهجومية وتنقسم إلى جزأين رئيسين هما .

أ - الخطط الأساسية الهجومية (مبادىء اللعب الهجومية الأساسية) .

ب - الخطط الهجومية العامة .

٢ - الخطط الدفاعية وتنقسم إلى جزأين رئيسين هما :

أ - الخطط الأساسية الدفاعية (مبادىء اللعب الدفاعى الأساسية) .

ب - الخطط الدفاعية العامة .

أولاً : الخطط الهجومية[1] :

١ - الخطط الأساسية الهجومية (مبادىء اللعب الهجومية) .

ا - العمق فى الهجوم :

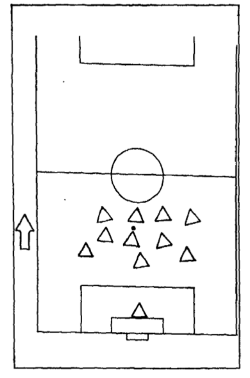
وهى الخطة التى تهتم بصورة مباشرة بتوزيع اللاعبين فى الملعب بصورة تتيح فرصاً متعددة ومتنوعة للاعب المستحوذ على الكرة بأن يمررها إلى أى منهم فى سهولة ويسر وينتج عن ذلك تكوين مثلثات وأشكال رباعية وخماسية بين اللاعبين بعضهم البعض وعمق الفريق يعنى إنتشار اللاعبين بطول الملعب والشكل رقم (١٣٩) يبين عمق ردىء للفريق أثناء الهجوم والشكل رقم (١٤٠) يبين عمق جيد للفريق أثناء الهجوم .

ملحوظة : راجع كتاب « الهجوم فى كرة القدم » حيث يعالج الموضوع بالتفصيل . دار الفكر العربى القاهرة ١٩٩٠

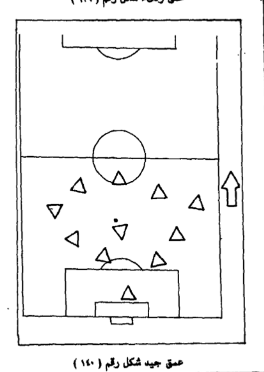


ب - الاتساع فى الهجوم :

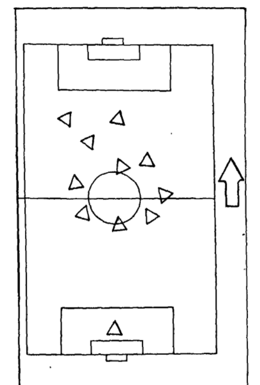
ويعنى المدى الذى يتوزع فيه لاعبى الفريق ككل بعرض الملعب والمسافات العرضية بين اللاعبين وتناسبها مع العمق المطلوب لكل مجموعة من مجموعات اللعب المختلفة وكذلك إتساع الفريق والشكل رقم (١٤١) يبين اتساع ردىء للفريق أثناء الهجوم والشكل رقم (١٤٢) يبين اتساع جيد للفريق أثناء الهجوم .



عمق ردىء شكل رقم (١٣٩)

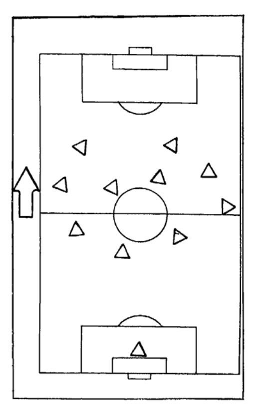


عمق جيد شكل رقم (١٤٠)



شكل رقم (١٤١)





شكل رقم (١٤٢)

جـ - السند (المساعدة) فى الهجوم :

وتعنى معاونة لاعب لزميله المستحوذ على الكرة لمساعدته عند اللزوم على أن يكون فى إمكان اللاعب المستحوذ على الكرة تمرير الكرة إليه .

د - تبادل المراكز :

وفيها يتبادل لاعبين أو أكثر مراكزهم فى نفس الوقت وفى توقيت واحد بهدف الهروب من الرقابة لأكثر من لاعب فى نفس الوقت وخلق فرص للتمرير .

هـ - الجرى الحر :

ويعنى جرى اللاعبين المهاجمين لاستغلال المساحات الخالية الموجودة فعلاً بين المدافعين دون تقيد بمركز معين . وهذا يبدو واضحاً حينما يخفف الفريق المدافع الضغط على المهاجمين .

و - الاحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة عند اللزوم بتبادل التمرير والاستلام وأخذ المكان :

وهذه الخطة تجمع تركيز اللاعبين وتلم شملهم الفكرى فى توجيه بناء الهجوم وتطويره وانهاءه بالصورة المناسبة كما تتيح الفرصة للاعبين مفاتيح اللعب لأداء دورهم بصورة فعالة وتجعل المباراة فى يد المهاجمين .

وتتركب هذه الخطة من ثلاثة عناصر أساسية من السيطرة على الكرة وتمرير الكرة إلى الزميل المناسب وأخذ المكان المناسب . وإذا ما نفذ هذه الخطة الأساسية أى فريق دون تعقيد فإننا نجد أن الفريق يلعب كرة قدم سهلة توفر جهد اللاعبين .

ز - الزيادة العددية فى منطقة الكرة :

وهدف هذه الخطة تصعيب الواجبات الدفاعية على اللاعبين المدافعين وتتم بإشتراك لاعب أو أكثر من اللاعبين المهاجمين فى موقف يكون فيه عدد اللاعبين المدافعين والمهاجمين متساوى .

حـ - التغلب على مصيدة التسلل :

وتتم إنطلاقاً من الخطط الفرعية التالية :

- تمرير الكرة إلى لاعب قادم من الخلف .
- اللاعب الأول ينطلق جرياً بالكرة للأمام .
- اللاعب الأول يمرر الكرة لنفسه ثم ينطلق خلفها .



٢ - الخطط الهجومية العامة[1] :

أ - خطط خلق المساحات الخالية واستغلالها :

كلما زادت المساحة الخالية التى يتحرك فيها المهاجم كلما زاد الوقت المتاح له فى التصرف فى الكرة وكلما زادت احتمالات وإمكان التصرف السليم بها والعكس صحيح . وتهدف خطط اللعب الحديثة فى كرة القدم إلى زيادة عدد اللاعبين المشتركين فى الدفاع حينما يفقد الفريق الكرة بهدف ضمان فاعلية الدفاع بتضييق المساحات الخالية بين المدافعين لتصعيب مهمة المهاجمين لذلك كان من المهم هجومياً أن يعمل المهاجمين على خلق مساحات خالية يمكن من خلالها اختراق الحاجز الدفاعى .

ولتوضيح معنى خطط خلق المساحات الخالية أنظر الشكل رقم (١٤٣) المدافع (٥) يراقب (١٠) مراقبة شديدة حيث تحرك المهاجم (١٠) وسحب معه المدافع (٥) فخلت المساحة المظللة بالشكل حيث يستطيع المهاجم (٧) تمرير الكرة فيها إلى (٦) ليستغل المساحة التى خلت أو أن يجرى بها (٧) نفسه ليستغل هو المساحة التى خلت أو أن يعود (١٠) بسرعة إليها ويستغلها بتمريرة من (٧) .

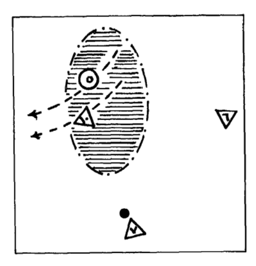
وتنقسم خطط خلق المساحات الخالية استغلالها كما يلى :

☆ خطط خلق المساحات الخالية واستغلالها فردياً :

● خلق المساحات الخالية واستغلالها فردياً بأسلوب السيطرة على الكرة .

● خلق المساحات الخالية واستغلالها فردياً بأسلوب رد التمرير ثم استغلاله خلف المدافع .

● خلق المساحات الخالية بالتحرك فى اتجاه الزميل أو إلى الجانب ثم الاستدارة سريعاً والعودة لاستغلالها .



شكل (١٤٣)

☆ خطط خلق المساحات الخالية واستغلالها جماعياً :

● خلق المساحات الخالية واستغلالها جماعياً بسحب مدافع بعيداً عنها واستغلالها بواسطة زميل آخر .

● خلق المساحات الخالية واستغلالها جماعياً بالزميل الذى يعبر خلف زميله .

● خلق المساحات الخالية واستغلالها جماعياً بلعب الكرة من لمسة واحدة .

● خلق المساحات الخالية واستغلالها جماعياً بالجرى القطرى (الأمامى العرضى أو المائل) .

---

[1] يراجع كتاب « الهجوم فى كرة القدم » للاستزادة . مرجع سابق ذكرة .



ب - الخطط الهجومية المتكررة (التحركات الهجومية المتكررة) :

- التمريرة الحائطية (١ / ٢) .
- التمرير بين ثلاثة لاعبين .
- تمرير الكرة فى غير اتجاه الجرى الأصلى .
- استقبال الكرة فى غير اتجاه الجرى الأصلى .
- التمرير القصير فالتمرير القصير ثم التمرير الطويل .

جـ - الجمل الخططية الهجومية :

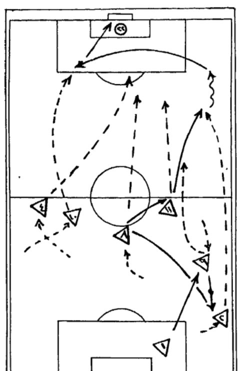
تعنى الجملة الخططية مجموعة التحركات المتفق عليها بين عدد من اللاعبين وقد تستخدم فيها خطة أو أكثر من الخطط الهجومية . إن تعليم اللاعبين عدد من الجمل الخططية يجعلهم يتصرفون تلقائياً لما تعلموه إذا ما حدث وتكرر الموقف الذى منْ المفروض أن تطبق فيه الخطة . كما قد يستخدم اللاعبون جزءاً منها فى بناء هجومهم أو تطويره .

وتنقسم الجمل الخططية إلى عدة أنواع وهذا التقسيم تابع أساساً من مكان بدء وبناء وتطوير وانهاء الهجوم .

والشكل رقم (١٤٤) يوضح جملة خططية تبدأ فى منطقة الجناح ويتم بناء الهجمة فى وسط الملعب ثم يتم تطويرها فى نفس منطقة الجناح ثم يتم انهاؤها من خلال كرة عرضية .

د - خطط المواقف الهجومية الثابتة :

المقصود بالمواقف الهجومية الثابتة كل الضربات الحرة (المباشرة وغير المباشرة) والضربات الركنية ورميات التماس وضربات الجزاء وضربات المرمى وضربات البداية والتى تحتسب لصالح الفريق . وفى عدة دراسات قام بها المؤلف على مباريات كأس العالم أتضح أن نسبة تتراوح ما بين ٤٥ ٪ إلى ٥٠ ٪ من الأهداف تسجل منْ المواقف الثابتة . لذلك كان من الواجب التخطيط للتدريب على أستغلال المواقف الهجومية الثابتة التى تتاح للفريق أفضل أستخدام خططى .



شكل رقم (١٤٤)

وفيما يلى أمثلة لبعض خطط المواقف الهجومية الثابتة .

- **الضربة الركنية :**

- تمرير الكرة قوية أمام المرمى واندفاع المهاجمين نحوها .
- استغلال اللاعب الغير مراقب .



- استخدام التحركات الخادعة .
- استغلال اللاعب الذى يجيد ضربات الرأس .
- لعب الكرة قصيرة لاكمالها خلفاً عرضية أمام المرمى .
- تمرير الكرة لزميل مجاور أو قادم من الخلف .

● **رمية التماس :**

- استغلال اللاعب غير المراقب فى مساحة خالية .
- الجرى الايهامى لخلق المساحات الخالية .
- تبادل المراكز .
- رمية التماس الطويلة إلى داخل منطقة الجزاء .

● **الضربات الحرة (مباشرة وغير مباشرة) :**

- الضربات الملتوية للتغلب على حائط الصد .
- التصويب بعد التمرير مع زميل .
- التصويب بعد أكثر من تمريرتين .
- التصويب القوى البعيد .

● **ضربات الجزاء :**

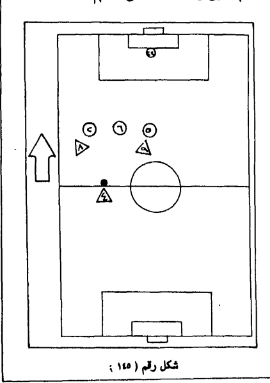
- التركيز على زاوية والتصويب فيها .
- التصويب عكس قدم مركز ثقل الحارس .

ثانياً : الخطط الدفاعية :

١ - الخطط الأساسية الدفاعية (مبادىء اللعب الدفاعية) .

أ - العمق فى الدفاع يخضع لنفس الاعتبارات التى تطبق فى العمق الهجومى بالنسبة للمسافات والزوايا بين المدافعين بينهم وبين بعض . ألا أن الهدف من العمق فى الدفاع هو مراقبة المناطق المختلفة من الملعب أو مراقبة المهاجمين أنفسهم مع تقليل مساحة الثغرات فيما بين المدافعين والتى يمكن أن يمرر خلالها المهاجمون الكرة بعضهم إلى بعض . كما يراعى أيضاً فى العمق فى الدفاع مسئوليات التغطية والمساعدة والاعتبارات الخاصة بذلك .

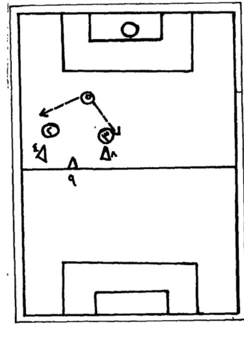
ففى الشكل رقم (١٤٥) يقف الثلاثة مدافعين ٢ ، ٦ ، ٥ على خط واحد بحيث يمكن للاعب ٤ أن ينفذ تمريرة إختراقية إلى أى من (٨) أو (٩) فتضرب الثلاثة مدافعين معاً فى وقت واحد . واتخاذ المدافعين مواقع بهذا الشكل أمر لا يسمح لهم بتغطية المنطقة التى يعمل فيها المهاجمين ولا المنطقة التى خلفهم .



شكل رقم (١٤٥)



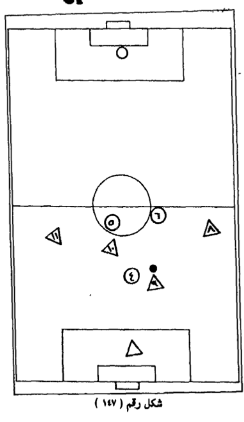
إما فى الشكل رقم (١٤٦) المدافع (٥) يقوم بتغطية كل من (٢) ، (٣) حيث يسمح له موقعه العميق بقطع التمريرات إلى اللاعبين (٤) ، (٨) من خلف زملائه المدافعين . وبذلك يكون المثلث المكون من اللاعبين المدافعين (٢) ، (٣) ، (٥) قد اعطاها عمق فى الدفاع الأمر الذى يؤدى إلى سد الثغرات فيما بينهم .



شكل رقم (١٤٦)

ب - التأخير فى الدفاع :

عندما يكون الفريق مهاجماً بعدد كبير من اللاعبين ويفقد الكرة نجد أن هناك ثغرات كثيرة يمكن أن يستغلها الفريق المنافس فى شن هجوم خطر أو أن الفريق قد يفاجىء بالزيادة العددية للاعبى الفريق الآخر . وفى مثل هذه الظروف يجب على لاعبى الفريق الذى فقد الكرة أن يعمل على تأخير هجوم الفريق المنافس . ففى الشكل رقم (١٤٧) حيث كانت الكرة مع اللاعب (٤) وقطعت منه بواسطة اللاعب (٩)



شكل رقم (١٤٧)

وذلك أثناء قيام فريقه بهجوم ضاغط على الفريق الآخر ونتيجة قطع الكرة فى هذا الوضع اصبح الموقف أربعة مهاجمين (٨) ، (٩) ، (١٠) ، (١١) أمام أثنين مدافعين (٦) ، (٥) وهناك حلان لهذا الموقف أولهما أن يتصدى المدافعان (٦) ، (٥) للأربعة مهاجمين وفى ذلك مخاطرة كبيرة إذا كان المهاجمون على مستوى مهارى وخططى جيد وثانيهما هو أن يعمل المدافعان على تأخير تقدم المهاجمين وذلك بأن يغلقا عليهم طريق التقدم وذلك أثناء قيامهم بالتقهقر للخلف وهذا الأداء فى حد ذاته يعطى زملاءهم الفرصة للعودة بسرعة لاحتلال مواقع دفاعية ومساعدة زملائهم وتغطية بعضهم لبعض . وبعد أن يتم لهم ذلك يعملون على قطع الكرة من المهاجمين . وهناك بعض الفرق التى تستخدم

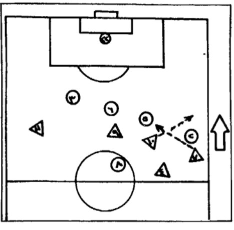


أسلوب التقهقر إلى ثلث الملعب الأوسط كإطار عام لخطة دفاعية جماعية للفريق ككل . فعندما يفقد الفريق الكرة أو بعد الانتهاء من هجومه بالتسديد إلى المرمى أو خارجه أو خروج الكرة من خطى التماس فإن الفريق يعود كله إلى ثلث الملعب الأوسط هادفين بذلك إلى أحكام دفاع المنطقة وحصول كل منهم على تغطية جيدة من زميل وتضييق الفراغات فيما بينهم .

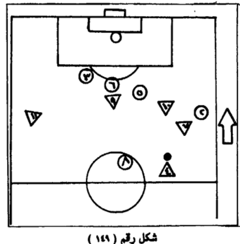
جـ - الاتزان فى الدفاع :

إذا كانت تحركات المهاجمين معقدة ومتداخلة كأن يتبادلوا مراكزهم ويغيرونها باستمرار هادفين إلى خلق مساحات خالية وسحب المدافعين إلى مناطق خداعية ، فعلى الدفاع أن يكون متزناً وعلى وعى لمثل هذه التحركات من جانب المهاجمين حتى يستطيع المدافعون الاحتفاظ بتماسكهم نفس الشكل رقم (١٤٨) الكرة مع اللاعب (٤) وفى هذه الأثناء قام زميله (٧) بالجرى فى اتجاه نصف الملعب وفى نفس الوقت تحرك المهاجم (١٠) خلف المدافع (٢) وهنا يجب على الظهير (٢) أن لا يتتبع المهاجم (٧) إلى داخل الملعب بل عليه أن يتقهقر لمراقبة المهاجم (١٠) الذى حل محل (٧) على أن يتولى المدافع (٥) مراقبة المهاجم (٧) وبهذا الشكل فإن الدفاع يحتفظ بإتزانه وتماسكه .

وفى شكل رقم (١٤٩) إذا تحرك المهاجم (٧) إلى الخلف فى اتجاه مرماه وقام زميله المهاجم (١٠) بالتحرك خلف المدافع (٢) ففى هذه الحالة يجب على المدافع (٢) العودة لمراقبة المهاجم (١٠) خلفه وأن يبقى المدافع (٥) فى منطقة لتغطيتها حيث من الخطأ أن يندفع المدافع (٢) خلف المهاجم (٧) ويندفع المدافع (٥) خلف المهاجم (١٠) ففى هذه الحالة سوف تخلو مساحة المدافع (٥) التى يمكن أن تستغل بإندفاع المهاجم (٩) إليها .



شكل رقم (١٤٨)



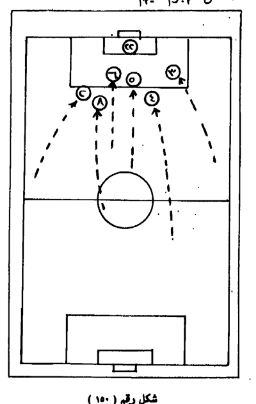
شكل رقم (١٤٩)

د - التركيز فى الدفاع:

تعتبر المنطقة القريبة من المرمى حيوية جداً بالنسبة للفريق المدافع والتى تتمثل فى منطقة الجزاء والمنطقة التى أمامها . لذلك فالتصويب من هذه المنطقة يعتبر خطر جداً على المرمى وعلى المدافعين أن لا يسمحوا للمهاجمين بفرص للتصويب على المرمى فى هذه المنطقة .



وتراجع اللاعبين المدافعين إلى هذه المنطقة عند الدفاع يؤدى إلى سد وملء المساحات الخالية وتضيقها إلى أقل حيز ممكن مما يجعل عملية استغلال التمريرات البينية للمهاجمين بين المدافعين على درجة كبيرة من الصعوبة . ففى الشكل رقم (١٥٠) نجد أن لاعبى الفريق عندما فقدوا الكرة تراجعوا بالتدريج إلى الخلف لعمل تركيز فى الدفاع وذلك أثناء بناء الفريق المنافس للهجوم عليهم .



شكل رقم (١٥٠)

هـ - التحكم والتقوية فى الدفاع :

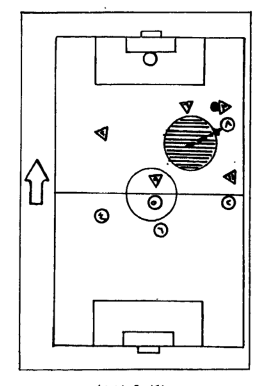
يمكن تحقيق التحكم والتقوية فى الدفاع إذا ما قام اللاعبون بوضع المبدأين التاليين فى اعتبارهم :

- عدم الاندفاع .
- العناية بالجانب الأعمى .

- عدم الاندفاع :

من الشكل رقم (١٥١) عندما يفقد اللاعب (٨) الكرة ويستحوذ عليها (٣) فإن قيام (٨) بهاجمة الكرة التى فى حوزة (٣) يؤدى إلى كشف المساحة الخالية خلفه (المساحة المظللة فى الشكل) . ولا يستطيع زميلاه (٥) ، (٢) ملء هذه المساحة نظراً لأنهما منشغلان برقابة المنافسين (٩) ، (١١) والأفضل فى هذه الحالة أن يرتد اللاعب (٨) إلى مكانه المعتاد (المساحة المظللة) حيث يستطيع من هذا الموضع أن يراقب المهاجمين المنافسين ويعمل فى اطار الدفاع الجماعى لزملائه حيث يستطيعون تقديم المساعدة له عند اللزوم .

ويحدث الموقف السابق كثيراً من اللاعبين رؤوس الحربة حيث يندفعون فى اتجاه الكرة



شكل رقم (١٥١)

التى تذهب إلى لاعب منافس دون أن يكون لديه أدنى أمل فى اللحاق بها مما يؤدى إلى ترك مساحة خالية خلفه الأمر الذى يستغله الفريق المنافس فى بدء الهجمات .

- العناية بالجانب الأعمى :

المقصود بالجانب الأعمى هو الجانب العكسى لمكان تواجد الكرة . وقد سمى كذلك لأن المدافعين غالباً ما يوجهون نظرهم تجاه الكرة ولا يستطيعون بذلك رؤية الجانب الآخر من الملعب .

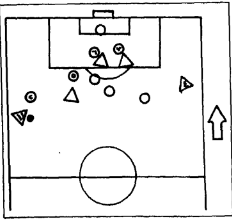
واللاعب يجب أن يتدرب على أن يلقى نظرة سريعة للجانب البعيد عن الجانب الذى به الكرة وخاصة لاعبى الدفاع وذلك عندما يشن الفريق المهاجم هجمة عليهم .

والانتباه للجانب الأعمى هام وضرورى للمدافع القريب منه ففى الشكل رقم (١٥٢) عندما كانت الكرة مع المهاجم (١١) فإن المدافعون يركزون دفاعهم فى وأمام منطقة الجزاء فى اتجاه إلا أن اللاعب (٧) فى الجانب الأعمى يحتل مساحة خاليـة كافية لاستحواذه على الكرة فى حالة ما إذا لعبها إليه (١١) وعلى ذلك فاللاعب (٣) يجب أن يكون منتبهاً لتحركات (٧) فإذا ما لعبت الكرة إليه يجرى إليه لاعاقة الكرة أو للضغط عليه .

و - كشف التسلل :

إن استغلال المادة (١١) من قانون كرة القدم والخاصة بمادة التسلل خططياً يصبح ضرورة ملحة فى الكثير من المواقف أثناء الدفاع فى كرة القدم وقد أصبح كشف التسلل خطة أساسية دفاعية ويجب أن يتقنها المدافعون لاستغلالها عند اللزوم ، وذلك بالعمل على أن يتواجد المهاجمون فى مواقف تسلل مستغلين بذلك فشل





شكل رقم (١٥٢)

المهاجمين فى أن يكتشفوا مبكراً أن المدافعين قد تقدموا للأمام .

ويمكن للمدافعين تنفيذ خطة ايقاع المهاجمين فى مصيدة التسلل فى المنطقة المحصورة بين نصف الملعب وخط منطقة الجزاء . فبالنسبة لنصف ملعب المنافسين فإن القانون لا يعتبر اللاعب متسللاً لو تلقى الكرة وهو فى نصف ملعبه . أما بالنسبة لمنطقة الجزاء فإن اللاعبين المدافعين يكون تركيزهم فى الضغط على المهاجمين وليس إعداد خطة للتسلل وإلا أصبح المهاجم المستحوذ على الكرة فى إمكانه التصويب المباشر بدلاً من تمرير الكرة إلى زميل .

ويلاحظ أن كثرة استخدام مصيدة التسلل يؤدى إلى ايقاف وتعطيل اللعب كثيراً حيث لا يمكن الاستفادة من الهجمات المرتدة للفريق . ومن ذلك فإن الفرق التى تعتمد على الهجمات المرتدة من الأفضل أن لا تستخدم هذه الخطة كثيراً .

وتلعب قيادة تنفيذ هذه الخطة أمر هام وحيوى فى نجاحها . إذ أن عدم وجود القيادة



الواعية يؤدى إلى الأرتباك . وتنفيذ المدافعين لخطة كشف التسلل بتحركهم للأمام فى لحظة واحدة هو الفيصل أيضاً فى نجاحها إذ أن تقدم المدافعين فى توقيتات مختلفة يؤدى إلى فشلها وعلى ذلك فإنه لابد أن يكون هناك لاعب يعطى لزملائه المدافعين الإشارة لبدء تنفيذها . ولابد أن تتوافر لهذا اللاعب الخبرة والدراية بالإضافة إلى قوة الشخصية وغالباً ما يكون هذا اللاعب يشغل مركز الظهير الحر .

ويلعب التحليل النظرى لمادة التسلل دوراً حيوياً فى استيعاب هذه الخطة وتلافى الوقوع فى اخطائها لذلك فعلى المدرب القيام بدوره فى هذا المجال .

٢ - الخطط الدفاعية العامة (مبادىء اللعب الدفاعية) .

أ - دفاع رجل لرجل :

وفى هذه الخطة يجب على كل لاعب من المدافعين القيام برقابة مهاجم معين من الفريق المنافس .

والحقيقة أن لهذه الخطة عيوب كثيرة حيث يستغلها المهاجمون غالباً وخاصة الذين يتميزون منهم بإجادة تبادل المراكز والجرى الحر والذى يؤدى إلى خلخلة الدفاع ، إذ يمكن أن يسحب المهاجم المدافع الذى يراقبه إلى جانب من جوانب الملعب على أن تستغل التمريرات الطويلة العكسية مثلاً إلى الجانب الآخر فى المساحات الخالية للمهاجمين الزملاء .

ب - دفاع رجل لرجل فى المنطقة :

وفى هذه الخطة تحدد لكل لاعب من لاعبى الفريق المدافع منطقة محددة يقوم بتغطيتها فى ظروف معينة ويكون هو المسئول عنها حيث يقوم بمراقبة أى لاعب من لاعبى الفريق المهاجم يدخل إلى هذه المنطقة .

ومن مميزات هذه الخطة أنها لا تسمح بسحب مدافع كثيراً عن المنطقة المخصصة له كى يدافع عنها مما يقلل من فتح الثغرات أمام المهاجمين كما أنها تضمن فى نفس الوقت أن اللاعبين المهاجمين تحت الرقابة الدائمة فى كل جزء من أجزاء الملعب الدفاعى. ألا أننا يجب أن نلفت النظر إلى عند استخدام هذه الطريقة يجب التأكيد على أهمية القيام بواجب التغطية حتى لو كان ذلك خارج حدود المسافة المحددة للاعب المدافع إذ يجب أن يعرف اللاعب أن اجزاء الملعب ليست بينها وبين بعضها حواجز وأن تقسيم الملعب إلى مناطق ما هو إلا تقسيم وهمى إذ تتداخل هذه المنطقة معاً . وفى هذه الخطة فإن الظهير الحر يكون واجبة تغطية اللاعبين المدافعين طبقاً لموقف اللعب .

جـ - الضغط على المهاجم لمنعه من الاستدارة :

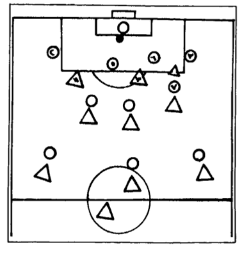
فى حالة ما إذا استحوذ فريق على الكرة فإن واجب لاعبى الفريق الآخر هو القيام بالواجب الدفاعى حيث يقوم كل لاعب بمراقبة لاعب من الفريق المنافس المهاجم أو مراقبة منطقة محددة من الملعب وذلك طبقاً لخطة اللعب الدفاعية للفريق . وكلما إقتربت الكرة من المهاجم فإن الضغط عليه من المدافع يزداد .

ويعنى الضغط على المهاجم قيام المدافع بمراقبة المهاجم سواء كان هذا المهاجم مستحوذاً على الكرة أو أنه من المتوقع أن تذهب إليه وذلك بتقصير المسافة بينهما وتهديد المدافع



للمهاجم بإستمرار واعطائه الاحساس بإستعداده للانقضاض عليه إذا ما تسلم الكرة .

وفى حالة ما إذا تمكن المهاجم من استلام الكرة تحت ضغط المدافع فواجب اللاعب المدافع تشديد الضغط عليه بحيث يعمل على منعه من أن يستدير بالكرة ليواجه المرمى . ويعتبر هذا العمل فى حد ذاته تقليلاً للخطورة على مرمى الفريق حيث لو استطاع المهاجم الاستدارة بالكرة وواجه المرمى خاصة فى منطقة الجزاء أو حولها فإن الفرصة تكون مواتية له للتصويب على المرمى . ثم يعمل المدافع بعد ذلك على انتظار اللحظة المناسبة لمهاجمة الكرة فى محاولة لاستخلاصها أو تشتيتها طبقاً لظروف الموقف . وقد يستخدم المدافع فى أثناء ذلك حركات التمويه والخداع بهدف إرباك المهاجم على أن يتلو ذلك مهاجمة الكرة فجأة .



شكل رقم (١٥٣)

د - الضغط على المهاجمين عند ضربة المرمى أو عند استحواذ الحارس المنافس على الكرة :

عندما يفقد الفريق الكرة سواء ذهبت إلى الحارس المنافس أو أحتسبت ضربة مرمى للمنافسين ، فإن الفريق يتحول بسرعة إلى وضع الدفاع وعلى لاعبيه القيام بالضغط على لاعبى الفريق المنافس حتى يصعبوا عليهم فرصة استلام الكرة . ففى شكل رقم (١٥٣) عندما أصبحت الكرة فى حوزة حارس المرمى اتخذ المهاجم (٧) موضعه بين المدافع (٣) والمدافع (٦) كما اتخذ اللاعب (١٠) موضعه بين المدافع (٦) والمدافع (٥) . أما المهاجم (١١) فقد أتخذ موضعه فى منتصف المسافة بين المدافع (٥) والمدافع (٢) . كما قام كل لاعب من لاعبى منطقة الوسط بالضغط على لاعبى خط الوسط المهاجمين . كما ضغط لاعبى خط الظهر على المهاجمين كل فى موضعه . ويعتبر هذا التوزيع توزيعاً جيداً يتوفر فيه الضغط الشديد على المهاجمين .

وإذا ما لعبت الكرة من الحارس إلى (٢) فإن المدافع (١١) يضغط عليه بهدف قطع الكرة منه ويتحرك (١٠) ليضغطوا على المهاجم (٥) ويتحرك (٧) ليضغط على (٦) وبذلك يترك (٣) بدون رقابة مباشرة نظراً لبعد الكرة عنه .

وإذا قام الحارس بلعب الكرة إلى الظهير الأيسر (٣) فيكون العكس هو الصحيح حيث يقوم (٧) بالضغط على (٣) بهدف استخلاص الكرة منه ويتحرك المهاجم (١٠) إلى الظهير الحر (٦) للضغط عليه وكذلك يتحرك (١١) للضغط على (٥) ، على أن يترك الظهير (٢) بدون رقابة مباشرة نظراً لبعد الكرة عنه وبذلك تتاح الفرصة للفريق للضغط على اللاعبين المهاجمين بشدة لمنعهم من استلام الكرة والاستدارة بها لبدء هجمة .



هـ - الضغط على المهاجم لاغلاق الطريق عليه بعد تسلمه للكرة :

عندما يتسلم المهاجم الكرة بعيداً عن المدافع فإننا نجد أنه يتجه بها للأمام ويقترب إلى المرمى وهو مواجهاً له . ولكى يقوم المدافع بالضغط عليه فإنه أى المدافع يضع فى اعتباره النقاط الآتية :

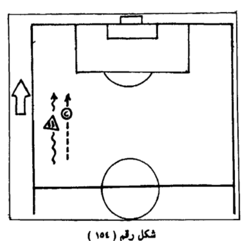
- سرعة الاقتراب .
- اجبار المدافع على التحرك فى انسب اتجاه .

- سرعة الاقتراب :

على المدافع أن يقترب إلى المهاجم المستحوذ على الكرة بسرعة حتى يمنعه من كسب الأرض أو اتخاذ موقف هجومى أفضل . كما يؤدى الاقتراب السريع للمدافع إلى الضغط على المهاجم بسرعة مما يتيح له الفرصة للتصويب على المرمى لو كان قريباً منه . إلا أن اقتراب المدافع بسرعة أكثر من اللازم يؤدى إلى سهولة مراوغته والتخلص منه . وعلى هذا يجب عليه أن يقترب بسرعة ولكن مع التحكم فى هذه السرعة .

- إجبار المدافع على التحرك فى انسب اتجاه :

إن أنسب وضع للضغط على المهاجم المنافس هو دفعه للتحرك فى اتجاه بعيد عن منطقة الجزاء ، وهى المنطقة الخطرة . ولذلك يدفع المدافع المهاجم فى اتجاه خط التماس . ويتم ذلك بأن يضع المدافع جسمه حائلاً بين الكرة والمرمى . ففى الشكل رقم (١٥٤) يحاول المهاجم (١١) أن يجرى بالكرة فى اتجاه منطقة الجزاء ، ولكن المدافع (٢) يضغط عليه بشدة ويدفعه لأن يجرى بالكرة فى اتجاه خط التماس . والضغط على المهاجم بهذه الصورة يؤدى إلى تأخير الهجوم بحيث يسمح هذا التأخير بأن يعدل باقى المدافعين من أوضاعهم الدفاعية وينظموها مما يؤدى إلى موقف دفاعى أفضل وكذلك تتاح الفرصة لتغطية الظهير (٢) فى حالة مرور المهاجم (١١) منه .



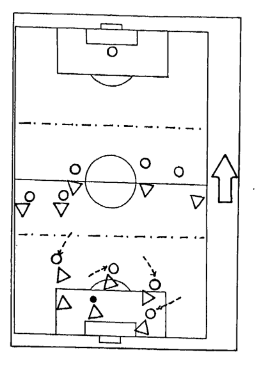
شكل رقم (١٥٤)

و - الدفاع الجماعى فى اجزاء الملعب الثلاثة :

☆ الدفاع الجماعى فى ثلث الملعب الهجومى للفريق :

ويهدف هذا النوع من خطط الدفاع إلى الضغط على لاعبى الفريق المنافس عند فقد الكرة فى ثلث الملعب الهجومى للفريق وذلك فى حالة استحواذ أحد اللاعبين المنافسين عليها أو خروجها عبر خطى التماس أو خط المرمى . ففى الشكل رقم (١٥٥) أثناء قيام الفريق بالهجوم استطاع حارس المرمى المنافس الامساك بالكرة فأصبح الفريق مدافعاً يحاول الحصول على الكرة مع أخرى فى الثلث الهجومى لملعبه أى بالقرب من مرمى الفريق الخصم .





شكل رقم (١٥٥)

وعلى الأقل فإن المدافعين يحاولون عرقلة الهجوم الذى يبنيه لاعبو الفريق المنافس ولتحقيق ذلك فإن كل لاعب من لاعبى الفريق المدافع قام بالجرى السريع لمراقبة أقرب مهاجم منافس له مراقبة شديدة ، كما يعمل لاعبو خط الوسط على مراقبة المنافسين بنفس القوة . فإذا نجح الفريق المنافس فى التقدم للأمام فإن على جميع لاعبى الفريق المدافع التراجع إلى منطقة الثلث الأوسط من الملعب للضغط على المهاجمين والعمل على محاولة استخلاص الكرة منهم . وإذا لم يفلحوا فعليهم التراجع إلى الثلث الدفاعى من الملعب لتشديد الضغط على المهاجمين .

ومن مميزات هذه الخطة ما يلى :

- أنها لا تعطى الفريق المنافس الفرصة لتهدئة اللعب واضاعة الوقت .
- لا تمكن الفريق المنافس من بناء الهجمات بسهولة .
- إذا استطاع الفريق المدافع أن يقطع الكرة فإنه يكون قريباً من مرمى الفريق المنافس .

ومن عيوب هذه الخطة ما يلى :

- إذا أحسن مهاجموا الفريق المنافس استخدام التمريرات الطويلة من حارس المرمى فإنها تشكل خطورة على مرمى الفريق المدافع .
- عند استحواذ الفريق المدافع على الكرة تكون المسافات بين لاعبى الفريق المنافس ضيقة جداً مما يصعب مهمة أنهاء الهجمة .

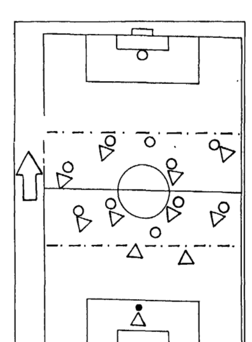
☆ الدفاع الجماعى فى ثلث الملعب الأوسط :

وتهدف هذه الخطة إلى الضغط على لاعبى الفريق المنافس بمجرد فقد الكرة فى ثلث الملعب الأوسط وذلك بتراجع اللاعبين إلى هذه المنطقة . ففى الشكل رقم (١٥٦) بمجرد أن استحوذ حارس المرمى على الكرة فإن لاعبى الفريق أصبحوا مدافعين واتخذوا بسرعة مواقعهم فى ثلث الملعب الأوسط كنقطة بدء للضغط على المنافسين تاركين لهم ثلث الملعب الهجومى .

ومن مميزات هذه الخطة ما يلى :

- تأمين منطقة الدفاع للفريق المدافع من التمريرات الاختراقية والتمريرات الطويلة لحارس المرمى خلف المدافعين .
- إذا استطاع الفريق استخلاص الكرة من الفريق المهاجم فإنه تكون لديه المساحات الخالية الكافية لشن هجوم على الفريق المنافس .





شكل رقم (١٥٦)

ومن عيوب هذه الخطة ما يلى :

● أنها تعطى المهاجمين فرصة لبناء هجماتهم وتنظيمها .

● يمكن أن يستغلها الفريق المهاجم لتهدئة اللعب واضاعة الوقت .

● عند النجاح فى قطع الكرة فإنه يكون أمام لاعبى الفريق الفرصة لترتيب دفاعه ضد الهجوم .

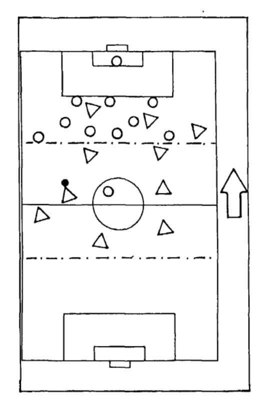
الدفاع الجماعى فى ثلث الملعب الدفاعى :

وفى هذه الخطة يكون واجب لاعبى الفريق عند فقد الكرة التراجع إلى ثلث الملعب الدفاعى ففى الشكل رقم (١٥٧) حينما قطعت الكرة من الطريق وأصبحت مع اللاعب المنافس (٤) تراجع جميع اللاعبين إلى الثلث الدفاعى .

ومن مميزات هذه الخطة :

● ضمان سد الثغرات بين المدافعين فى ثلث الملعب الدفاعى والوصول إلى حائط دفاعى منظم .

● فى حالة ما إذا استطاع الفريق المدافع قطع الكرة وكانت لديه المقدرة على القيام بهجوم مضاد على مرمى الفريق المنافس فإنه تكون هناك المساحات الخالية الكافية لتنفيذ ذلك .



شكل رقم (١٥٧)

ومن عيوب هذه الخطة :

● تعطى هذه الخطة الفريق المهاجم الحرية لإختيار توقيت واتجاه بناء الهجمات .

● أن اللعب بهذه الخطة يكلف الفريق مجهوداً كبيراً للقيام بهجوم مضاد على الفريق المنافس .



التدريب الطولى كطريقة مبتكرة للتدريب على خطط اللعب الهجومية والدفاعية :

على الرغم من وجود بعد التمرينات التى يمكن من خلالها التدريب على خطط اللعب سواء كانت الهجومية أو الدفاعية . إلا أنه إبتكرت طريقة متكاملة للتدريب على تلك الخطط وهى طريقة التدريب الطولى . وقد أجرى مفتى إبراهيم مبتكر الطريقة التجارب العملية عليها من خلال الفرق التي قام بتدريبها وأجري بحثاً علمياً أثبت من خلاله تحقيق الطريقة بنتائج باهرة في التدريب على خطط اللعب الهجومية والدفاعية وقد أعلنت الطريقة في كلية التربية الرياضية عام ١٩٩١ في ندوة كبيرة حضرها رئيس الاتحاد المصري لكرة القدم النائب محمد أحمد وأساتذة كليات التربية الرياضية ومندوب الاتحاد الأفريقي الأستاذ محمد عبده صالح الوحش وأعضاء الاتحاد المصري لكرة القدم وعدد كبير جداً من المدربين ووجد أنها تحقق نتائج باهرة في التقدم بمستوى خطط اللعب وقد لاقت هذه الطريقة القبول من معظم مدربي الدول العربية وبعضهم يؤديها الآن في جزء من الأوقات المخصصة للتدريب على خطط اللعب في برامجهم التدريبة .

مفهوم طريقة التدريب الطولى :

وهى طريقة يقسم فيها الملعب طولياً بصورة وهمية إلى ٤ أجزاء أو ٣ أجزاء أو إلى جزئين بواسطة الاقماع أو أعمدة التدريب أو الأعلام . ويبدأ فيها التمرين من حارس الفريق الذى سيقوم بالهجوم بغرض تنفيذ خطة أو عدة خطط سواء كانت هجومية أو دفاعية ومحاولة تسجيل هدف منها فى حالة الهجوم أو منع دخول هدف فى حالة الدفاع . ويختلف عدد أفراد الفريقين المهاجم والمدافع طبقاً للخطة المحددة .

أقسام طريقة التدريب الطولى :

١ - التدريب الطولى لمجموعة واحدة فى جزء من ملعب مقسم طولياً إلى أربعة أجزاء .

٢ - التدريب الطولى لمجموعة واحدة فى جزء من ملعب مقسم طولياً إلى ثلاثة أجزاء .

٣ - التدريب الطولى لمجموعة واحدة فى جزء من ملعب مقسم طولياً إلى جزأين أثنين .

٤ - التدريب الطولى لمجموعتين من اللاعبين فى جزأين متقاربين أو متباعدين من ملعب مقسم طولياً إلى أربعة أجزاء .

٥ - التدريب الطولى لمجموعتين فى جزأين متقاربين أو متباعدين من ملعب مقسم طولياً إلى ثلاثة أجزاء .

٦ - التدريب الطولى لثلاث مجموعات فى ملعب مقسم طولياً إلى أربعة أجزاء .

٧ - التدريب الطولى لأربع مجموعات فى ملعب مقسم طولياً إلى أربعة أجزاء .

٨ - التدريب الطولى لثلاث مجموعات فى ملعب مقسم طولياً إلى ثلاثة أجزاء .

٩ - التدريب الطولى لمجموعتين فى ملعب مقسم طولياً إلى جزأين .

١٠ - التدريب الطولى لثلاث مجموعات فى ملعب مقسم طولياً إلى ثلاثة أجزاء .

١١ - التدريب الطولى لثلاث مجموعات فى ملعب مقسم طولياً إلى جزأين . وهناك أنواع أخرى .



مميزات طريقة التدريب الطولى كطريقة للتدريب على خطط اللعب الهجومية والدفاعية :

١ - يتوافر فيها عنصر التدرج من السهل إلى الصعب .

٢ - أنها تسمح بتطبيق جميع المهارات الأساسية ومعظم الخطط الأساسية (مبادىء اللعب) والخطط العامة معاً في تمرين واحد . كما يمكن تحديد اشتراطات التمرين بحيث يمكن للمدرب تدريب اللاعبين على بعض الخطط فقط دون البعض الآخر وطبقاً لبرنامج التدريب الموضوع .

٣ - أن جميع التمرينات المستخدمة فى هذه الطريقة تشبه ما يحدث فى المباراة وبالتالى فإن جميع اللاعبين يتعودون على نفس مواقف المباريات .

٤ - إنها مرحلة متقدمة على تمرينات المساحات المحدودة لفريقين يتنافسان ضد بعضهما البعض مثل ٣ × ٣ أو ٤ × ٤ أو حتى ٣ × ٣ + ١ أو ٤ × ٣ .. الخ . فإستخدام مثل هذه التمرينات بصورة مستمرة يعود اللاعبين على الجرى دون قصد محدد فى حين أن الطريقة المستحدثة تعود اللاعبين على التقدم من منطقة الثلث الدفاعى إلى الثلث الأوسط إلى الثلث الهجومى . وذلك ما يحدث فى المباراة فعلاً .

٥ - أن الطريقة المبتكرة تحقق هدف الفريق فى التدريب على كسب الأرض عند الهجوم فى اتجاه مرمى المدافعين وتحقق هدف التدريب على ايقاب كسب الفريق المهاجم للأرض عند الدفاع .

٦ - أن طريقة التدريب الطولى يمكن فيها استخدام عدد من اللاعبين يبدأ بثلاثة لاعبين وحتى ٢٢ لاعباً أو أكثر . وبذلك يمكن أن يتدرب أكبر عدد من اللاعبين فى نفس الوقت .

٧ - أن الطريقة تستخدم المدافع بشكل إيجابى فى جميع تمريناتها بالإضافة إلى إمكان تنفيذها بدون مدافع .

٨ - أنها تصل فى نهاية مراحلها إلى التحركات الحرة المرنة والتى يطلق عليها « المرونة الخططية » أو « المرونة التكتيكية » والتى تصل فى مرحلة متقدمة منها إلى « الكرة الشاملة » .

٩ - أنها تسمح بالتدريب على رفع كفاءة الهجوم والدفاع لمراحله الثلاث وربطهم معاً .

١٠ - أنها تتدرج من المساحات الصغيرة المحدودة إلى المساحات الكبيرة وتتدرج حتى تصل إلى مساحة الملعب القانونى .

١١ - يمكن استخدامها بالتبادل مع التمرينات العادية النمطية مثل التمرينات فى مساحة محدودة أو تمرينات على مرمى واحد أو تمرينات الملاعب المصغرة .

١٢ - تسمح للمدرب أن يصحح المواقف بسهولة ويسر .

١٣ - أن التغيير فى عدد اللاعبين المهاجمين والمدافعين يكسب اللاعبين الاحساس بالمساحات المختلفة فى ظل اعداد مختلفة من لاعبى الفريق المنافس .

١٤ - أنها تسمح لحارس المرمى بالاشتراك بفاعلية فى خطط اللعب مع باقى زملائه فى المراكز الأخرى سواء هجومياً أو دفاعياً .

١٥ - أنه يمكن ربط التحركات فى الأجزاء الطولية بمراكز ومناطق اللعب .

١٦ - أنه يمكن تحديد مجموعات اللعب طبقاً للأجزاء الطولية كأن يتجاوز لاعبين فى طولين جانب بعضهما .

١٧ - تصلح للتطبيق فى جميع المراحل السنية المختلفة من الناشئين وحتى الفريق الأول .

١٨ - يمكن من خلالها تحفيظ مجموعات اللعب المحددة فى الطريقة تحركات وخطط معينة وأيضاً اكتساب الاحساس بالتفاهم والاتفاق الفكرى فى الظروف المختلفة .

١٩ - تكسب طريقة التدريب الطولى اللاعبين عنصر تحمل السرعة بالصورة الواقعية التى تحدث فى المباراة .

٢٠ - أن هذه الطريقة توفر الوصول باللاعبين إلى حالة التفكير والتصرف فى المواقف الخططية المختلفة والتى تستجد وليس مجرد تطبيق الخطة ذاتها فقط .

٢١ - يمكن استخدام بعض تمريناتها مفردة كتمرينات خططية .

٢٢ - تجعل هذه الطريقة التمرين فى شكل مباراة يتحقق فيه التنافس الذى يدفع اللاعبين ويفضلونه .

٢٣ - تسهم فى الإعداد البدنى لكل ايجابى .

٢٤ - تكسب اللاعبين الاحساس بسرعات الهجوم والدفاع (حتى يسرع الهجوم والدفاع وحتى تقل سرعتها .. الخ) .

٢٥ - يمكن استخدام هذه الطريقة فى تعليم الناشئين وظائف مراكز اللعب .



العوامل الخارجية التى تؤثر فى خطط اللعب

لا يمكن أن يضمن أحد ثبات الظروف المحيطة بالمباريات فقد تتغير هذه الظروف وتتبدل فى ساعات قليلة نتيجة بعض العوامل الخارجية وفيما يلى نتعرض لبعض هذه العوامل حتى يكون المدرب على بينة مسبقة للعمل على التعامل مع هذه العوامل الخارجية بحيث تحقق الخطط أفضل نتائج ممكنة .

١ - الطقس :

يعنى الطقس بشكل عام حالة الجو فى اليوم ومظاهرة له تأثير كبير على مجريات اللعب والخطط وسنتناول فيما يلى الثلاث نطاق للطقس :

١ - الرياح :

ولها أثر كبير على المباراة ، لذلك فإن خطط اللعب دائماً تضع الرياح بين العناصر الهامة المؤثرة . فإذا ما لعب الفريق ضد اتجاه الريح ، فإن سرعة الكرة تقل ، وحينما تتخذ مساراً عالياً فإنها حينما تنزل إلى الأرض تأخذ مساراً يكاد يكون رأسياً . إما إذا لعب الفريق مع اتجاه الريح فإن الكرة تذهب إلى مسافة أبعد ، ولإرتفاع أقل مما لو كانت ضد الريح .

ومن الضرورى عند اللعب ضد اتجاه الرياح أن تكون التمريرات معظمها أرضية قدر الإمكان ، أو فوق مستوى الأرض بقليل . ويستحسن اللجوء إلى التمريرات القصيرة ، لأن التمريرات الطويلة تتعرض غالباً إلى تغيير كبير فى اتجاهها عندما تكون الرياح شديدة .

وفى حالة اللعب مع اتجاه الرياح ، فإن



الجهد المبذول يكون أقل وتذهب الكرة إلى مسافة كبيرة بضربة ضعيفة لهذا يجب أن تكون الكرات منخفضة ، مع مراعاة الدقة فى التمريرات الطويلة ، حتى لا تذهب بعيداً عن المهاجم . واللعب مع الرياح يساعد على التصويب فقد تصل المسافات التى يمكن أن يصوب منها اللاعبين إلى ٤٠ ياردة وتكون مؤثرة .

٢ - المطر :

إن شدة المطر تتوقف عليها التغيير الذى يمكن أن يحدث على حالة الأرض وعليه فإن اختيار خطط اللعب يجب أن تضع حالة اللعب فى الاعتبار ، فإذا كانت الأرض مبتلة بعض الشىء ، يمكن للفريق أن يلجأ إلى التمريرات القصيرة ، ما دامت حالة الأرض لا تؤثر على سير الكرة ، غير أنه يجب تركيز الاهتمام على دقة وتوقيت التمرير . وتحدث أغلب الأخطاء حينما يستخدم اللاعبون التمريرات العكسية . وإذا أرسلت الكرة للأمام إلى زميل بنفس الطريقة التى ترسل على أرض صلبة ، فإنها قد تذهب إلى مسافة أبعد ، بسبب حالة أرض الملعب . وعلى الأرض المبتلة يجب أن ترسل الكرة إلى قدم اللاعب مباشرة .

والأرض المبتلة أو الموحلة قد تجعل الكرة ترتد بنفس شكلها الخادع على الأرض المغطاة بالنجيل الكثيف . وتناسب الأرض المبتلة اللاعبين قصار القامة ذوى الخبرة الفنية الذين يجرون بخطوات قصيرة . واللاعبون الذين يتميزون بالرشاقة والذين يمكنهم أن يغيروا اتجاهاتهم بسهولة ، بينما اللاعبون طوال القامة تكون حركاتهم بطيئة ، ويعانون كثيراً إذا كانت أرض الملعب منزلقة .

والمدافعون بصفة خاصة يجب أن يلعبوا ببطىء نسبى ، واللاعبون طوال القامة أقوياء التكوين يجب أن يحنوا جذعهم طلباً لإتزان أفضل ، حيث يصبح مركز ثقل أجسامهم منخفضاً ، وعليهم أن يفعلوا ذلك دون ما قيود على الحركة . ويجب أن يركز ثقل الجسم على مشطى القدمين ، وأن تتم مهاجمة لاعبى الفريق الآخر بخطوات بطيئة من الجانبين ، لأن هذا يسهل نقل مركز الثقل ، إذا أحتاج الأمر لانطلاق سريع بعد البطء .

أما المهاجمين ، فيجب أن يتحركوا بسرعة ، لأن هذا يصعب على المدافعين متابعة هذه التحركات .

وعلى المدافعين أن لا يقتربوا من مهاجمى الفريق الآخر أكثر من اللازم . ويكون فى مقدور المهاجم خداع المدافع المنافس بجسمه بسهوله . كما يجب على المدافع ألا يهاجم إلا عندما يكون متأكداً تماماً من أنه سينجح فى مهاجمته للكرة وإلا وجب عليه أن ينتظر فرصة أفضل . والمهاجمة بطريقة الانزلاق مفضلة على الأراضى المنزلقة ، إذ يمكن أدائها دون خشية الأصابة .

وإذا كانت الأرض منزلقة موحلة ، وامامنا عدد من اللاعبين يمكننا الاختيار بينهم يكون من الأفضل أن نختار اللاعبين خفاف الحركة ذوى الخبرة الفنية . والمدير الفنى للفريق لا يمكنه فى جميع الحالات أن يجد اللاعبين المناسبين تماماً لظروف المباراة . ويجب عليه فى مثل هذه الحالة أن يطلب إلى اللاعبين الذين يختارهم ألا يجروا بأقصى سرعة وإلا كان من الصعب عليهم التوقف فجأة أو يغيروا اتجاههم وإلا انزلقوا .

وعندما تكون الأرض غارقة بالمياه أو مغطاة بالوحل ، يحتاج الأمر إلى خطوة خاصة ... ومن أكبر الأخطاء الالتجاء إلى التمرير المنخفض ،



ليس فقط لأن الكرة تكون عرضة للتوقف بسبب الوحل ، بل أيضاً لأن التمرير على مثل هذه الأرض يحتاج إلى بذل طاقة أكثر ، ويجهد اللاعبين . وإذا كانت الأرض مغطاة بالوحل أو الجليد ، يجب أن توضع القدم تحت الكرة لاستخدام التمرير الطويل ، وتجنب غمز الكرة والتمريرات القصيرة .

والملاعب المغطاة بالطمى أو الثلج يناسبها اللاعبون الأقوياء . أن القوة العضلية يمكن نسبياً أن تعوض النقص الفنى ، أما اللاعبون ضعاف الأجسام ففرصتهم أقل .

وفى الأرض الغارقة بالماء أو الموحلة يجب على المهاجمين والمدافعين أخذ مزيد من الحرص عندما تكون الكرة فى منطقة المرمى ، لأن الكرة تكون عرضة للتوقف . كما أن مهمة حارس المرمى تكون صعبة فى امساك الكرة أو التقاطها . لهذا كان على الحارس أن يمسك بالكرة إذا تأكد تماماً من أنه سيمسك بها فى أمان ، وإلا كان الأفضل أن يبعدها بقبضة يده .

ويجب على المهاجمين الانتباه جيداً لأى تردد يقع فيه الحارس وأن يكونوا مستعدين لإنتهاز فرصة سقوط الكرة من يده .

٣ - الشمس الساطعة :

والشمس الساطعة عامل هام وله أثره على الخطط التى يلعب بها الفريق . فالشمس الساطعة عندما تواجه عيون اللاعبين ، يمكن أن تضايق المدافعين ، وخاصة الكرات العالية . وإذا ضم خط الهجوم المقابل لاعباً أو أكثر ممن يجيدون ضربات الرأس ، فإنه يمكن استغلالهم بتكرار إرسال الكرات العالية نحو منطقة المرمى .

وعند أخذ القرعة يوضع فى الاعتبار مكان الشمس ، فإذا كانت المباراة قبل الظهر يختار من كسب القرعة نصف الملعب بحيث يكون ظهره للشمس ، حتى إذا ما حل وقت بداية الشوط الثانى تكون الشمس قد إرتفعت لتضايق مدافعى الفريقين على حد سواء .

وفى المباريات التى تقام بعد الظهر فى شمس ساطعة ، يفضل أختيار نصف الملعب المواجه للشمس ، حتى إذا ما تبادل الفريقان نصفى الملعب فى الشوط الثانى تكون الشمس أكثر مضايقة لحارس مرمى الفريق الآخر ، وهو يحاول التقاط الكرات متوسطة الأرتفاع . كما أنها تضايق المدافعين عندما يحاولون ابعاد الكرة بالرأس .

٤ - نوعية أرض الملعب :

تؤثر نوعية أرض الملعب على خطط اللعب . فالملعب الناعم تناسبه التمريرات المنخفضة . إما الملعب غير مستوى السطح فإن إرسال هذه التمريرات يعرض الكرة لتغيير اتجاهها . كما أن اللاعبين لا يتمكنون فيها من اخراج مهاراتهم على أفضل وجه . لهذا يفضل أن تلعب الكرة مرتفعة عن الأرض بعض الشىء . وفى مثل هذه الملاعب يبرز اللاعبون الذين يجيدون لعب الكرات نصف الطائرة .

واختلاف نوع الأرض من حيث كونها صلبة أو هشة أو مغطاة بالنجيل له أثره على الكرة فهى تنط عالياً على الأرض الصلبة . وإذا ما تركها اللاعب حتى تلمس الأرض فإنها تنط عالياً جداً ، وهذا يعطى اللاعب الآخر الفرصة للمشاركة فيها . لهذا وجب على اللاعبين الاهتمام بالسيطرة على الكرة أو تمريرها قبل أن تصل إلى الأرض ، أو فى نفس اللحظة التى تلمسها فيها .



والأرض متوسطة الليونة تساعد اللاعب من حيث أنها تقلل من سرعة الكرة .

والأرض الهشة - وهى تكون رملية عادة - تثير الصعوبات فالكرة تخدع اللاعبين . واللاعبون يدركهم التعب أسرع من الطبيعى ، لأنهم يستهلكون بعض من قوتهم فى الاحتكاك بالأرض (الجرى على الأرض) . لهذا يجب أن يتفادوا - قدر الإمكان - المراوغة والجرى دون داع ، وأن يتركوا الكرة تؤدى المهمة ، وأن ينفذوا النصيحة التى تقول : لا تراوغ إذا كان التمرير يؤدى نفس المهمة .

والملاعب المغطاة بالنجيل الكثيف قد تتسبب فى أن تنحرف الكرة بعد أن تلمس الأرض فتذهب إلى غير المكان المتوقع . الكرات التى تلمس من اتجاه قريب من الاتجاه الرأسى ترتد بشكل عادى . أما الكرات المنخفضة فإنها قد تنحرف فتخدع اللاعب غير المعتاد على هذا النوع من الملاعب ويصعب عادة التحكم فى الكرات السريعة التى تتعرض للانزلاق على النجيل . واللاعب الذى لا ينظر إلى الكرة فى انتباه تام عندما ترتد من الأرض قد يفاجأ بها مارة تحت قدمه .

ويمكن تغيير الملابس التى يرتديها اللاعبين طبقاً لظروف الطقس وأرض الملعب فالأحذية ذات (الابزاز) العالية يجب أستخدامها عند اللعب على أرض منزلقة أو مغطاة بالنجيل الكثيف ، حتى تساعد اللاعبين فى تحركاتهم . أما على الأراضى الصلبة أو المتجمدة ، فالافضل استخدام الأحذية ذات (الأبزاز) القصيرة . فلا يزيد ارتفاعها على ٥ ملليمترات ، لأن الأبزاز العالية تعوق حركة اللاعبين على الأرض وتسبب لهم الماً .

وعندما تكون أرض الملعب مغطاة بالوحل ، يحسن دهان الأحذية - وخاصة النعل - بالشحم ، لأنه يمنع التصاق الطين بأبزاز الحذاء .

يوجب استخدام نوعية جيدة من قفازات حارس المرمى حتى تسهل مهمة الحارس فى الأمساك بالكرة .

وعندما تكون الرياح شديدة ، يجب أن تكون الفانلات التى يرتديها اللاعبون محكمة على اجسامهم ، حتى تسمح لأقل سطح ممكن بمقاومة الريح ، وهذا يقلل نسبياً من الاجهاد الذى يصيب اللاعبون وهم يكافحون ضد الريح .

وفى اليوم الحار المشمس ، تفضل الفانلات ذات الألوان الفاتحة . إما عندما يكون الطقس بارداً ، فتستخدم الفانلات الداكنة اللون . وعندما تكون الشمس مواجهة تماماً لعين الحارس يجب أن يضع واقياً من الشمس فوق عينيه .

٥ - المكان الذى تقام فيه المباراة :

يلعب المكان الذى تقام فيه المباراة دوراً حيوياً فى خطط اللعب ، فاللعب على ملعب الفريق وبين جمهوره يختلف عن اللعب على ملعب المنافس وبين جمهوره .

فمعرفة اللاعبين بكل خصائص ملعبهم ومساحته ، وجمهورهم ، وما يحيط بهم ، لها أثرها المعنوى الذى يساعد اللاعبين ويزيد من ثقتهم . فى مثل هذه الظروف يمكن أن يطبق الفريق خططاً وهو أكثر هدوءاً وثباتاً . والفريق الذى تقام المباراة على ملعبه يهاجم من البداية ، إذا لم يكن الفريق فى المستوى كبير بينه وبين الفريق المنافس يستفيد من عنصر المبادأة الذى له أهميته .



وعندما يلعب الفريق خارج ملعبه ، يستحسن أن يبدأ المباراة بحرص ، ليس معناه أن يبالغ فى الدفاع ، بل يلعب مهتماً أولاً بالسلامة ، دون أية مجازفة ، مع استخدام الخطط الدفاعية المناسبة للموقف .

٦ - **نوع المسابقة :**

إن خطط اللعب تتأثر أيضاً بنوع المسابقة ذاتها فهناك بطولة الدورى وبطولة الكأس . ففى الدورى مثلاً . الهزيمة فى مباراة أو أكثر تؤثر على الترتيب فقط . على العكس من مباريات الكؤس هزيمة واحدة تخرج الفريق من المسابقة . وفى مسابقات الكأس التى يلاقى منها كل فريق الآخر مرتين - مرة على ملعب كل منهما - يهتم الفريق صاحب الملعب بالهجوم المتتالى ومفاجأة الفريق الزائر، الذى يلعب عادة بحرص .

والفريق الزائر يراعى فى خططه الحرص والحذر، وإن كان هذا لايعنى إمتناعه عن الهجوم كلية ، بل يكون الخط العريض الأول هو منع الفريق الآخر من احراز أى هدف .

ومن المستحيل أن نضع الأسس التى تغطى كل الأحداث التى يمكن أن تقع فى المباراة ، بل يجب أن تعدل الخطط أثناء المباراة طبقاً لظروفها .

٧ - **النقص العددى للفريق بسبب الاصابة أو الطرد :**

والقاعدة الأساسية فى ذلك أنه إذا كان اللاعب الناقص من الدفاع ، يجب أن يتأخر أحد المهاجمين ليلعب مكانه أو أن يرتد مهاجم إلى نصف الملعب ويلعب أحد لاعبى الوسط فى الدفاع . إما إذا كان النقص العددى من المهاجمين فيستمر الوضع على ما هو عليه إلا إذا أدخل تعديلات فى المراكز تغطى جوانب معينة حيث أن الدفاع لابد أن يلعب مكتملاً .

وإذا كان النقص فى الفريق المنافس ، فيجب بحث كيفية الافادة من هذا النقص ، وأى دور يمكن أن يؤديه اللاعب الزائد .

وإذا حدث أن بقى الفريق الناقص - رغم نقصه - هو الأكثر فاعلية فيجب أن يلعب اللاعب الزائد فى الدفاع ، وإذا توازنت القوى ، يجب أن يشارك هذا اللاعب فى بناء الهجمات ، بشرط اجادة هذه المهمة .



الفصل السادس

طرق اللعب





الفصل السادس
طرق اللعب

أولاً : تعريف طرق اللعب :

هو توزيع لاعبى الفريق فى مساحة الملعب توزيعاً أمثل يسمح بإمكان استخدام قدرات كل منهم ليتمكنوا من تنفيذ الخطط الهجومية والانتقال منها إلى الخطط الدفاعية والعكس بسهولة ويسر.

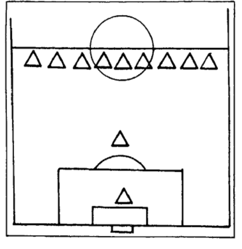
ثانياً : تطور طرق اللعب :

١ - المراحل الأولى لطرق اللعب :

بدأت الخيوط الأولى لطرق اللعب تظهر حينما أدرك المدربون أن تمرير الكرة من زميل إلى آخر أفضل من الاحتفاظ بالكرة للمراوغة بها والمرور من المنافسين .

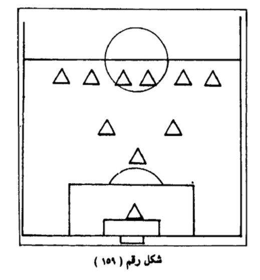
بدأت المرحلة التالية عندما أدرك المدربون أنه يمكن اتباع أساليب معينة لتحقيق احراز اهداف أو منع الفريق الآخر من احرازها ولكن حتى هذه المرحلة لم يكن للفريق أى شكل أو طريقة .

وفى مرحلة ثالثة ظهر أول تشكيل وذلك فى انجلترا حيث تكون الفريق من ٩ مهاجمين ومدافع واحد وحارس للمرمى شكل رقم (١٥٨) .



شكل رقم (١٥٨)

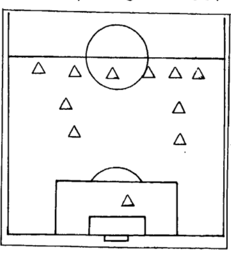
وبمرور الوقت تطورت مهارات اللاعبين وظهرت بعض الخطط الهجومية مما دعا إلى ضرورة تعزيز الدفاع من حيث عدد اللاعبين والأماكن حيث تأخر لاعبان من خط الهجوم لملء المساحة بين المهاجمين والظهير الذى كان من قبل وحيداً فى الدفاع شكل رقم (١٥٩) .



شكل رقم (١٥٩)

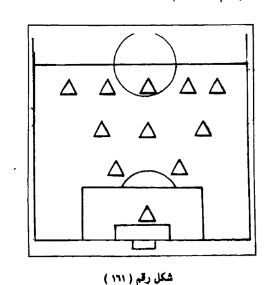


أدخلت اسكتلندا تعديلاً جديد بأن خففت عدد المهاجمين إلى ٦ وجعلت الدفاع يتكون من ظهيرين وساعدى دفاع شكل رقم (١٦٠) .



شكل رقم (١٦٠)

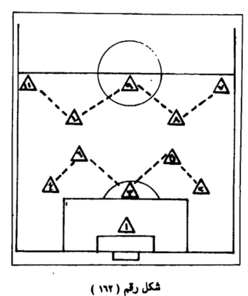
مع الاستمرار فى تقدم المستوى ظهرت الحاجة إلى ضرورة تحقيق التوازن العددى بين المهاجمين والمدافعين ٥ هجوم و ٥ دفاع على خطين هما : ظهيران على الخط الخلفى وثلاثة ساعدى دفاع يكون موقعهم بين خطى الظهر والهجوم شكل رقم (١٦١) .



شكل رقم (١٦١)

٢ - طريقة الظهير الثالث MW عام ١٩٢٥ :

نتيجة تعديل مادة التسلل عام ١٩٢٥ قدم هربرت تشابمان مدرب نادى الارسنال الانجليزى طريقة الظهير الثالث ، وفى هذه الطريقة يمثل المهاجمون حرف W ويمثل المدافعون حرف M وفيها يراقب الظهيران (٢) ، (٤) الجناحين المقابلين ويراقب الظهير الثالث (٣) والذى يطلق عليه رجل البوليس متوسط الهجوم ويراقب ساعدا الدفاع (٥) ، (٦) ساعدى الهجوم فى الفريق المنافس ودورهما دفاعى أساساً حيث يساعدا لاعبى الظهر ويسمح لهما بالاشتراك فى الهجوم . ويتخذ المهاجمون مراكزهم فى خطين متوازيين ساعدا الهجوم (٨) ، (١٠) يتأخران ، وواجبهما الرئيسى إعداد وبناء الهجمات ومنع لاعبى الفريق الآخر من بناء الهجمات أما الخط المتقدم فيتكون من جناحان ومتوسط هجوم (١٠) ، (٩) ، (١١) فدورهم هجومى بحت شكل (١٦٢) .



شكل رقم (١٦٢)



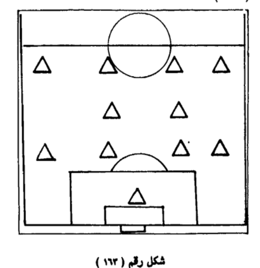
٣ - طريقة قلب الهجوم المتأخر عام ١٩٥٣ :

وفيها تم اجراء تعديل على طريقة الظهير الثالث حيث تم تأخير قلب الهجوم (٩) ليلعب متأخر ليتولى رسم الهجمات وصنع الألعاب بدلاً من تأدية دور رأس الحربة وقد فازت بفضلها المجر على انجلترا ٦ / ٣ فى استاد ويمبلى عام ١٩٥٣ و ٧ / ١ فى استاد بودابست عام ١٩٥٤ . رغم استعدادات انجلترا الكبيرة للمبارة . شكل رقم (١٥١) .

٤ - طريقة ٤ / ٤ / ٢ عام ١٩٥٨ :

فاجأت البرازيل العالم بها عام ١٩٥٨ فى نهائيات كأس العالم فى السويد . وفيها تم إرجاع لاعب مع ثلاثى خط الظهر فى الطريقة السابقة ليساعد الظهير الثالث فى رقابة رأسى الحربة وكذلكً تم تعويض منطقة الوسط بإرجاع لاعب إليها من المهاجين .

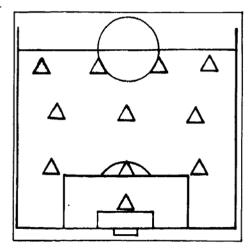
وفى هذه الطريقة يراقب الظهيران الجانبيان (٢) ، (٣) الجناحين ويراقب الظهير الثالث والرابع (٥) ، (٦) رأس الحربة شكل رقم (١٦٣) .



شكل رقم (١٦٣)

٥ - طريقة ٣ / ٣ / ٤ :

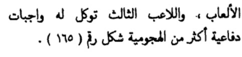
لعبت ايطاليا بها فترة من الزمن وفيها يلعب الظهيران الجانبيان (٢) ، (٣) قريبين من خطى التماس لمراقبة الجناحان أما (٥) الظهير الأوسط يعمل كمدافع احتياطى حيث يقوم ساعد دفاع وليكن (٤) برقابة متوسط الهجوم المقابل فى حين يقوم الثانى (٦) برقابة رأس الحربة بينما يقوم ساعد الدفاع الأوسط برقابة ساعد الهجوم المتأخر وهذه الطريقة لم تلقى القبول من كثيرين من المدربين لذلك فإنها لم تدوم كثيراً شكل رقم (١٦٤) .



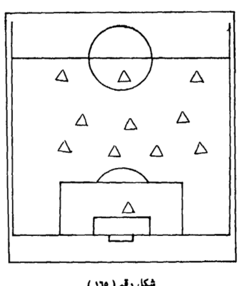
شكل رقم (١٦٤)

يمكن القول بأن طريقة ٤ / ٣ / ٣ خلفت طريقة ٤ / ٢ / ٤ وذلك بسبب كبر مساحة نصف الملعب على إمكانية تغطيته بلاعبين فقط والقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية فلعب الفريق الانجليزى فى كأس العالم بإنجلترا عام ١٩٦٦ بطريقة ٤ / ٣ / ٣ وقد تم التعديل بإرجاع لاعب مهاجم فى طريقة ٤ / ٢ / ٤ إلى خط الوسط على أن توكل إلى أحد لاعبى الوسط الثلاثة واجبات هجومية أكثر من الدافاعية ولاعباً ثانياً توكل له مهمة صنع





الألعاب ، واللاعب الثالث توكل له واجبات دفاعية أكثر من الهجومية شكل رقم (١٦٥) .

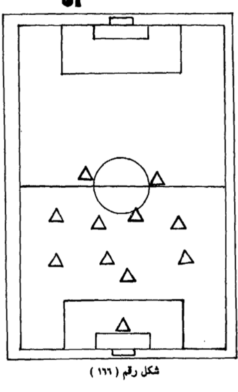


شكل رقم (١٦٥)

٧ - طريقة ٤ / ٤ / ٢ عام ١٩٧٤ :

ظهرت طريقة ٤ / ٤ / ٢ شكل رقم (١٦٦) لتأكيد الشق الدفاعى والعمل على الوصول إلى الزيادة العددية فى منطقة وسط الملعب بالإضافة إلى الأستفادة من المساحات الخالية عند الاستحواذ على الكرة نتيجة سحب المدافعين المنافسين عند قيامهم بالهجوم .

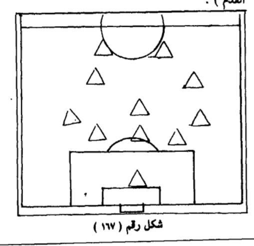
وقد استخدمت وما زال حتى كأس العالم الأخيرة بإيطاليا تستخدم هذه الطريقة نظراً لتحقيقها مطالب متوازنة هجومياً ودفاعياً . فعند الدفاع يقوم الفريق بالدفاع بثمانية لاعبين هم رباعى الظهر بالإضافة إلى ٤ لاعبين فيكونون أساساً من لاعبى خط الوسط فى ٤ / ٣ / ٣ ولاعب مهاجم وعند الهجوم يتقدم ٣ لاعبين من لاعبى منطقة الوسط لينضموا إلى لاعبى خط الهجوم ويعمل الظهيران على المشاركة الايجابية فى الهجوم .



شكل رقم (١٦٦)

٨ - طريقة ٣ / ٥ / ٢ الشاملة :

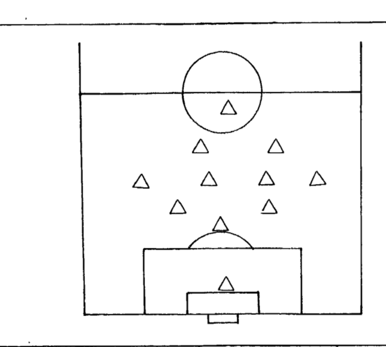
وهى طريقة لعبت بها هولندا عملت على زيادة لاعبى وسط الملعب من منطلق التحكم فى تلك المنطقة والانطلاق منها إلى الهجوم والدفاع بكثافة شكل رقم (١٦٧) وتنفيذ هذه الطريقة بأشكال مختلفة (راجع الهجوم فى كرة القدم) .



شكل رقم (١٦٧)



٩ - **طريقة ١ / ٢ / ٤ / ٢ / ١ عام ١٩٩٠ :** وهى تطوير لطريقة ٣ / ٥ / ٢ وظهرت فى بطولة كأس العالم بايطاليا عام ١٩٩٠ شكل رقم (١٦٨) .



شكل رقم (١٦٨)



الفصل السابع

تخطيط التدريب فى كرة القدم





الفصل السابع

تخطيط التدريب فى كرة القدم

خضعت رياضة كرة القدم للأسس والمبادىء العلمية منذ فترة طويلة ومن هنا حدث التطور الكبير فى إعداد اللاعبين سواء كان ذلك متعلق بالإعداد البدنى أو المهارى أو الخططى أو النفسى أو الذهنى أو الاجتماعى ، وبالتالى أداء اللاعبين فى المباريات فى المستويات الدولية بدرجة ملفتة للأنظار فزاد المدى الحركى للاعبين فى الملعب كما تداخلت المساحات التى تغطيها المراكز المختلفة فى طرق اللعب المختلفة وفى نفس الوقت تقدم مستوى الأداء المهارى بدرجة ملحوظة وظهرت خطط لعب هجومية ودفاعية جديدة . ويرجع الفضل فى التطور الذى حدث إلى أستخدام الأسس والمبادىء العلمية فى التدريب لذلك فإتباع تلك الأساليب والأسس هو الطريق لتحقيق تقدم ملموس فى مستويات اللاعبين والفرق فى كرة القدم .

والتخطيط يعتبر الوسيلة الأساسية والضروية التى يمكن من خلالها التقدم بمستوى اللاعب والفريق وهو ما يعنى التحديد الدقيق لجميع الاجراءات الضرورية التى يمكن من خلالها الوصول بمستوى اللاعب والفريق إلى أفضل ما يكون فى مرحلته السنية .

ويجب أن لا يفهم أن التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة ، بل أن من الضرورى العناية بالتخطيط خلال الفترات القصيرة وحتى فى وحدة التدريب اليومية .

ويجب أن يشتمل التخطيط فى كرة القدم على ما يلى :

١ - تحديد الهدف أو الأهداف المطلوب تحقيقها من وضع التخطيط .

٢ - تحديد الواجبات التى تنبثق عن الأهداف وتحديد أولوياتها .

٣ - تحديد جميع الطرق والنظريات والأساليب التى تؤدى إلى تحقيق الواجبات .

٤ - تحديد توقيتاً زمنياً للمراحل المختلفة للتخطيط .

٥ - تحديد أنسب أنواع التنظيم التى تتلائم مع التخطيط الموضوع .

٦ - تحديد الميزانيات اللازمة لتنفيذ الخطة .

وهناك قواعد أساسية عند القيام بتخطيط خطة تدريب لفريق كرة القدم ومن هذه القواعد ما يلى :

١ - أن تبنى خطة التدريب طبقاً للأسس والمبادىء العلمية الحديثة .

٢ - أن تحدد أهم واجبات التدريب وأولوياتها



خلال خطة التدريب .

٣ - أن تتسم خطة التدريب بالمرونة .

٤ - أن ترتبط خطة التدريب بالتقويم .

وهناك أنواع رئيسية لخطط التدريب (تخطيط التدريب) نذكر منها ما يلى :

أولاً : خطط التدريب طويل المدى .

ثانياً : خطط التدريب للأعداد للبطولات .

ثالثاً : خطط التدريب السنوية .

رابعاً : خطط تدريب فترية أو جزئية .

خامساً : خطط تدريب يومية (وحدات التدريب اليومية) :

أولاً : خطط التدريب طويل المدى :

وهو الذى يعنى بتخطيط تدريب لفترات تتراوح ما بين ٨ - ١٥ سنة والقائمون بهذا يعتبرون أكبر جهاز تخطيطى .. أن الوصول للبطولات العالمية فى كرة القدم لابد أن يخطط له تخطيطاً طويل المدى يبدأ من مرحلة إنتقاء الناشئين ذاتهم ويستمر هذا التخطيط للفترة السابق ذكرها حتى يمكن تحقيق مستويات رفيعة فى كرة القدم .

وتنقسم الخطط الطويلة المدى فى إعداد لاعبى كرة القدم مراحل أصغر فعلى سبيل المثال يمكن تقسيم الخطة طويلة المدى إلى المراحل التالية :

- مرحلة الانتقاء والممارسة الأولية لكرة القدم .

- مرحلة رفع مستويات الأداء على المستوى المحلى .

- مرحلة رفع مستويات الأداء على المستوى القارى .

ثانياً : خطط الإعداد للبطولات :

ويطلق عليها البعض الخطط متوسطة المدى ومن أمثلتها ما يلى :

- خطط الإعداد الأوليمبى .

- خطط الإعداد لبطولات العالم .

- خطط الإعداد للبطولات الافريقية والعربية .

ثالثاً : خطط التدريب السنوية :

ويطلق عليها خطط قصيرة المدى ويعتبرها البعض من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضى نظراً لأن العام (الموسم الرياضى) يشكل دورة زمنية مغلقة تقع فيها المباريات . وهى بهذا المفهوم تعنى بالتخطيط الفردى والجماعى للاعبى الفريق على مدار عام (موسم تدريبى) .

تقسم خطة التدريب السنوية إلى ثلاث فترات فرعية هى كما يلى :

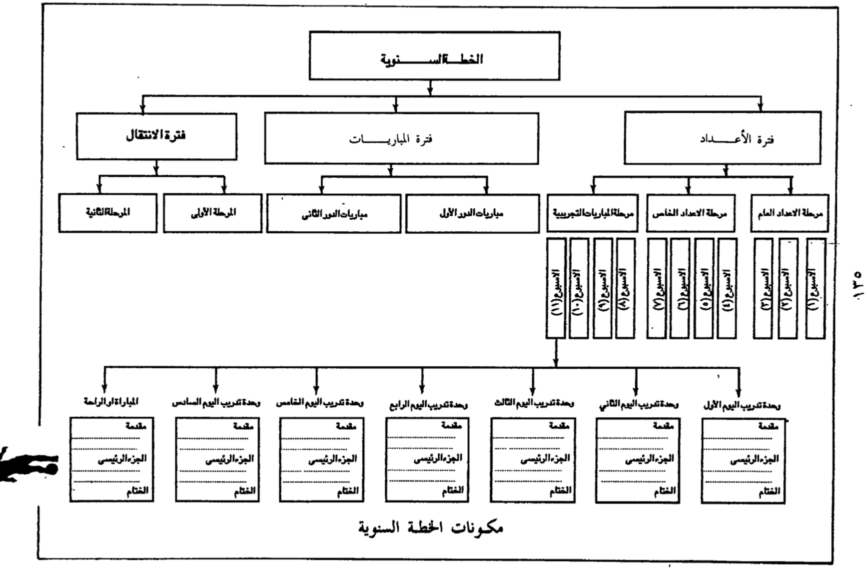
١ - فترة الإعداد (فترة اكتساب الفورمة الرياضية) .

٢ - فترة المباريات الرسمية (الدورى والكأس) (فترة ثبات الفورمة الرياضية) .

٣ - فترة الانتقال (الراحة الايجابية) فترة الفقد النسبى للفورمة الرياضية .

١ - فترة الإعداد :

كرة القدم رياضة شاقة مجهدة تحتاج إلى مجهود بدنى كبير وإلى توافر العناصر الأساسية



مكونات الخطة السنوية



للياقة البدنية وهى السرعة والتحمل والمرونة والقوة والرشاقة بنسبة عالية ويبلغ عدد المباريات فى الموسم الواحد ما بين ٥٠ – ٧٠ مباراة .

لذلك أصبح من الواجب إعداد اللاعب لهذا المجهود البدنى العنيف . ولما كانت مرحلة الإعداد هى المرحلة الأساسية التى تعد اللاعب لمواجهة وتحمل المباريات والمنافسات ، فإن هذه المرحلة تأتى فى المقدمة من حيث الأهمية فى برنامج التدريب . إذ يتوقف عليها نجاح الفريق واستمراره فى المباريات وظهوره بالمظهر المشرف والفريق الذى يؤدى هذه المرحلة بطريقة صحيحة يكون فى مرحلة المباريات أكثر استعداد وتفوقاً ، ويحرز نتائج أفضل من الفرق التى لم تهتم بإعداد فريقها إعداداً كاملاً علمياً منذ البداية .

وبالرغم من أن هناك الدور الأول والدور الثانى من الدورى طبقاً للتقسيم المتعارف عليه . إلا أن فترة الإعداد لا تتكرر حيث تعطى للاعبين مرة واحدة فقط فى الموسم فى الحالات العادية . وينظم برنامج التدريب فى مختلف المراحل بحيث تمهد كل مرحلة للأخرى بطريقة متدرجة .

وتتم فترة الاعداد ما بين ١٢:٨ أسبوعياً وتهدف أساسا إلى رفع مستوى اللاعب بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وذهنيا والوصول بها إلى أعلى درجة ممكنة وهو ما يطلق عليه الفورمة الرياضية .

ولسهولة التخطيط والتنفيذ فإنه تقسم فترة الإعداد إلى ثلاث مراحل فرعية تكمل بعضها بعضها بل هى متصلة وليس بها فوارق تحدد كل مرحلة عن الآخرى وهذه المرحلة هى :

ا – مرحلة الإعداد البدنى العام .

ب – مرحلة الإعداد البدنىالخاص .

ج – مرحلة المباريات التجريبية .

ا – مرحلة الإعداد العام :

وتستغرق عادة ما بين ٢ : ٣ أسابيع ، ويخطط فيها تمرينات تهدف إلى الإعداد البدنى العام والعمل على رفع مستوى المهارات الأساسية ومراجعة بعض الخطط التى سبق تعلمها ويتميز حمل التدريب فى هذه المرحلة بزيادة الحجم وانخفاض الشدة مع اعطاء فترات راحة طويلة نسبياً ، وكلما اقتربنا من مرحلة الإعداد الخاص كلما قل الحجم وزادت الشدة تدريجياً .

ب – مرحلة الإعداد الخاص :

ويستغرق ما بين ٣ : ٤ أسابيع ، ويتم فيها تخطيط تمرينات تهدف إلى الإعداد البدنى الخاص والتأكد على رفع مستوى المهارات الأساسية وتخطيط تمرينات مركبة للمهارات بعضها مع بعض وتمرينات مركبة للمهارات مع عناصر اللياقة البدنية . كما تتضمن تمرينات خطط اللعب وتمرينات المراكز وطرق اللعب وتمرينات خطط المواقف الثابتة ويتميز حمل التدريب فى هذه المرحلة بقلة الحجم وزيادة الشدة .

ج – مرحلة المباريات التجريبية :

وتستغرق من ٣ : ٥ أسابيع وفيها يخطط المدرب لتثبيت المستوى العالى للأداء الخططى الذى وصل أليه الفريق كذلك يحاول المدرب الوصول خلال هذه الفترة إلى أفضل تشكيل والعمل على سد الثغرات فى طرق اللعب والتأكد على واجبات المراكز فيها والوصول بلاعبى الفريق إلى القدرة على التركيز على خطط محددة خلال



ظروف معينة فى المباراة والتأكد على جميع المواقف الثابتة هجومياً ودفاعياً خلال المباريات التجريبية .

وبشكل عام فإن شعور اللاعب بالتعب فى بداية فترة الإعداد يعتبر أمراً طبيعياً ، ويرجع ذلك إلى تجمع فضلات التعب بين الياف العضلات ، وغالباً ما تختفى هذه الظاهرة بتكرار التدريب مع أداء بعض التدليك الخفيف واستخدام بعض المراهم والدهانات المساعدة على التدفئة قبل التدريب ، واستخدام الحمامات الساخنة . أما إذا طالت مظاهر التعب فيستحسن عرض اللاعب على الطبيب .

ملاحظات يجب مراعاتها خلال فترة الإعداد :- زيادة الغذاء الذى يتناوله اللاعب ، وخاصة الفيتامينات وعلى رأسها فيتامين (ب) ، (ج) حتى يمكنه تحمل المجهود البدنى خلال هذه الفترة .

- يفضل اجراء فحص طبى لجميع اللاعبين فى بداية هذه المرحلة ، وأن يتابع الكشف الطبى خلال هذه الفترة .

- من المفضل قضاء جزء مناسب من هذه الفترة فى معسكر تدريبى ، يعد وينظم جيداً بحيث يوفر للاعبين الراحة الكافية والغذاء المناسب الذى يساعدهم فى المجهود الكبير الذى يبذلونه فى هذه الفترة .

- من الأهمية الاهتمام بالناحية الترويحية خلال التدريب .

- يخطط المدرب للفترة التالية (فترة المباريات) على ضوء الملاحظات التى استنتجها المدرب خلال فترة الإعداد .

- الاهتمام بالإعداد الذهنى للاعبين وتنمية الصفات الارادية لديهم .

٢ - فترة المباريات :

والهدف الرئيسى لهذه الفترة هو محاولة الاحتفاظ بالمستوى العالى الذى وصل إليه لاعبو الفريق ، أى يخطط المدرب لاحتفاظ لاعبى الفريق بالفورمة الرياضية . ويجب على المدرب فى هذه الفترة أن يخطط كى يحتفظ بالحالة النفسية للاعبين مرتفعة كما يجب أن يخطط بإعداد البديل الجاهز لكافة المراكز تحسبا للاصابات أو العقوبات القانونية . كما يجب استمرار تنمية الصفات الإدارية للاعب .

ويجب ملاحظة أن حمل التدريب يكون شدته أعلى نسبيا فى الدور الأول للمباريات عنه فى الدور الثانى .

ملاحظات يجب مراعاتها أثناء الدور الأول من فترة المباريات :

- من المهم أن يقيم المدرب مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسيا وذهنياً حتى يستطيع أن يخطط البرنامج التدريبى للفترة بواقعية .

- أن حمل التدريب فى هذه المرحلة يجب أن لا يزيد عن حمل التدريب فى مراحل فترة الإعداد بشكل عام .

- أن يخطط البرنامج طبقاً للاحتياجات الفعلية للمبارياة التالية والأخطاء ونقاط الضعف فى المباراة السابقة .

- الاهتمام بالإعداد الذهنى للاعب وتنمية الصفات الارادية لديه .

- رعاية اللاعبين قليلى الاشتراك فى المباريات نفسياً .



ملاحظات يجب مراعاتها أثناء الدور الثانى من فترة المباريات :

- يخطط المدرب لبث عنصر التشويق لدى اللاعبين لأن اللاعب غالباً ما يصل فى هذه المرحلة من الموسم إلى الضيق والملل من اللعبة . ولهذا تؤدى تمرينات الإعداد البدنى فى شكل العاب كبيرة تمهد لكرة القدم ، ومسابقات يقبل عليها اللاعبون فى شغف ورغبة ، حتى يكون عنصر المنافسة اساساً فى تنفيذ التمرينات .

- الاقلال من المباريات التجريبية حتى لا يمل اللاعب الكرة ، وحتى تؤدى المباريات الرسمية بروح حدية ورغبة فى الاجادة .

- الاكثار من عرض الأفلام التعليمية بالفيديو والخاصة بالمباريات الممتازة لمساعدة اللاعبين فى الوصول إلى مستوى أفضل .

- الإكثار من النشاط الترويحى لتجديد نشاط اللاعبين ورفع معنوياتهم وحتى يقبلوا على التدريب بروح طيبة .

- أن يتصف المدرب والادارى بالصبر والمرح وسعة الصدر فى حل مشاكل اللاعبين ومساعدتهم ، مع مراعاة لشعورهم بالملل من اللعب وتؤثر أعصابهم من كثرة المباريات وحساسيتها .

- أن يكون المدرب مستعداً لتعديل برنامج التدريب اليومى إذا لاحظ على اللاعبين الملل أو عدم الاستعداد لتقبل التدريب إلى تدريب ترويحى معين .

الميلاد والزواج . إذ إن هذه المشاركة ترفع الروح المعنوية للاعبين وما يتبع ذلك من بذل الجهد اللازم فى المباريات .

- الاهتمام باللاعبين المصابين وأولائهم الرعاية الكاملة والسؤال عنهم بصفة مستمرة ومتابعة تقدم علاجهم وحفزهم على العودة فى الوقت المناسب .

- علاج أخطاء اللاعبين بطريقة سهلة بعيدة عن الاثارة حتى يمكنه تقبل النقد قبولاً حسنا .

- رعاية اللاعبين قليلى الاشتراك في المباريات نفسيا.

٣ - فترة الانتقال (الراحة الايجابية) :

الغرض من فترة الانتقال هو التروح عن اللاعب ونقله من مرحلة الشعور بالملل إلى مرحلة أخرى يشعر خلالها بالمرح ، حتى يقبل على الموسم الرياضى التالى مستعد تمام الاستعداد للاشتراك فى تدريباته ومبارياته . وتمتد هذه ما بين ٤ - ٨ أسابيع . تقل هذه المدة فى فرق المحترفين وتزيد تدريجيا فى فرق الدرجة الأولى ، ثم فرق الدرجة الثانية والناشئين .

وتبدأ هذه المرحلة بإنتهاء مباريات الموسم ، وتنتهى عند إبتداء مرحلة الإعداد للموسم التالى .

ويختلف نوع ومقدار الجهد الذى يؤديه اللاعب فى هذه المرحلة فإذا فرضنا أن جهده فى نهاية مرحلة المباريات ١٠٠ ٪ فإننا سوف نعمل تدريجيا على راحته بالاقلال من مقدار جهده ، بحيث يصل فى الثلث الأول لمرحلة الترويح إلى ٦٠ ٪ والثلث الثانى إلى ٢٥ ٪ ثم نزيد من مقدار الجهد حتى نصل إلى ٥٠ ٪ فى نهاية المرحلة الأخيرة . وبذلك نكون قد راعينا التدرج عندما نقلل أو نزيد من مقدار الجهد .

ويتجه هدف التدريب فى بداية الثلث الأخير بجانب الترويح إلى ناحية اللياقة البدنية والفنية البسيطة وذلك للتمهيد للمرحلة التالية .

وإذا قسمناها إلى ثلاث مراحل فإنها تكون كما يلى :



١ - المرحلة الأولى :

ومدتها من ٥ - ١٠ أيام للدرجة الأولى ومن ٧ - ١٥ يوما للناشئين ومن فى مستواهم ، ويهتم فيها بالناحية الفردية بحيث تؤدى فى شكل ترويحى مثل التصويب على المرمى وتبادل ضرب الكرة بالرأس والاحتفاظ بالكرة فى الهواء وتبادل تمرير الكرة فى الهواء بين أكثر من لاعب وتنس القدم وتنس الرأس والكرة الطائرة بالقدم ولعبة تنس الحائط أو الرأس وفى نهاية هذه الفترة تمارس بعض الالعاب مثل كرة اليد بصفة أساسية أو كرة السلة أو الكرة الطائرة وبعض العاب المضرب إذا ما توافرت الامكانات الخاصة بها .

٢ - المرحلة الثانيـة :

ومدتها من ٢٥ - ٢٢ يوماً للدرجة الأولى ، ومن ٢٠ - ٢٥ يوماً لفرق الناشئين ومن فى مستواهم .

ويقضى اللاعبون هذه الفترة متفرقين ، فى راحة اجبارية مع عائلاتهم وأصدقائهم بعيدا عن محيط الكرة . ويفضل انتقال اللاعبين إلى مدينة أخرى للاستجمام . ويجب أن يبتعدوا كلية عن الكرة والمنافسات الأخرى ، وذلك حتى تستريح اعصابهم واجسامهم ، على أن يقضوا هذه الفترة فى السباحة أو أى نشاط يفضلونه أو يرغبونه بعيداً عن الاجهاد النفسى .

٣ - المرحلة الثالثة :

ومدتها من ١٠ - ١٥ يوماً لفرق الدرجة الأولى وتزيد قليلا لفرق الناشئين ومن فى مستواهم . والهدف من هذه المرحلة اعداد اللاعبين بدنياً ومهاريا ونفسيا للاشتراك فى الفترة التالية (فترة الإعداد) وفيها يكون التدريب غالباً بنظام المجموعات وتزداد نسبياً وتدريجيا التمرينات البدنية .

ملاحظات يجب مراعاتها واجراءات يجب أن تتم خلال مرحلة الأنتقال :

- ضرورة إجراء فحص طبى شامل على جميع اللاعبين فى بداية المرحلة ، وكذلك اجراء التحليلات الطبية اللازمة ، ثم يجرى العلاج اللازم من النواحى الطبية والغذائية والترويحية والنفسية والاجتماعية . أو اجراء العمليات الجراحية اللازمة ، وتعالج الاصابات التى حدثت خللا الموسم وأمكن تأجيلها حتىالانتهاء منه .

- تناقش جميع الأخطاء الادراية والفنية التى حدثت خلال الموسم بصراحة كاملة ، مع استخدام النقد البناء الهادف ، على أن يتقبله اللاعبون بروح رياضية مع توضيح العلاج لهذه الاخطاء حتى يبدأ اللاعبون الفترة التالية من منطلق صحيح .

- يجتمع الجهاز الفنى والادارى والطبى ويتم النقد البناء على أن يتقبله الجميع بروح رياضية .

- تعد الخطوة الفنية والادارية للموسم التالى بحيث تكون متدرجة ومناسبة لمستوى الفريق وإظهاره بالمظهر اللائق .

وحدة التدريب اليومية

تعتبر وحدة التدريب اليومية هى الخلية الأولى لخطة التدريب السنوية ، وبمعنى آخر تعتبر الخلية الاساسية لعملية التخطيط حيث يعمل المدرب من خلالها على تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية لعملية التدريب .

اعتبارات هامة عند تخطيط الوحدة التدريبية اليومية :

يجب على المدرب أن يراعى عدة اعتبارات عند تخطيطه لوحدة التدريب اليومية نذكر منها :



١ – يجب تحديد الواجب الرئيسى والواجبات الفرعية أن وجدت بكل دقة ووضوح .

٢ – أن تعمل جميع أجزاء وحدة التدريب على تحقيق الهدف الرئيسى والأهداف الفرعية .

٣ – أن يكون ترتيب المحتويات فى الوحدة يساعد على تحقيق أفضل انتاجية ممكنة لتحقيق الأهداف .

٤ – أ. تحدد درجات العمل وأسلوب تشكيله بدقة .

٥ – تحديد الفترة الزمنية للوحدة والفترات الزمنية لأجزاء الوحدة وكذلك التربينات وفترات الراحة بدقة .

٦ – تحديد تنظيمات وتشكيلات اللاعبين خلال كل جزء من أجزاء الوحدة .

٧ – تحديد الأدوات المستخدمة فى كل جزء من أجزاء الوحدة .

ويتفق العديد من الخبراء على أن للوحدات التدريبية سمات متعددة نابعة اساساً من الهدف الرئيسى لها يمكن ايجازها فيا يلى :

١ – وحدات تدريبية يغلب عليها تحسين وتنمية الصفات البدنية .

٢ – وحدات تدريبية يغلب عليها تعليم وتنمية المهارات .

٣ – وحدات تدريبية يغلب عليها تعليم وتنمية القدرات الخططية .

٤ – وحدات تدريبية يغلب عليها تحسين وتنمية أكثر من هدف من الأهداف البدنية والمهارية والخططية .

٥ – وحدات تدريبية تهدف إلى تقييم حالة اللاعب أو الفريق .

وتتكون وحدة التدريب اليومية من ثلاثة أجزاء رئيسية هى :

أولاً : المقدمة أو الاحماء .

ثانياً : الجزء الرئيسى .

ثالثاً : الجزء الختامى أو التهدئة .

ويهمنا قبل أن نبدأ فى شرح المكونات الثلاثة أن نشير لاهمية العناية بموعد وطريقة بداية التدريب حتى يتسنى تربية السلوك النظامى للاعبين . حيث تبدأ وحدة التدريب بإصطفافهم تحت قيادة رئيس الفريق فى الميعاد المحدد حيث يتولى المدرب مهمة توضيح الأهداف والواجبات التى سوف تتناولها وحدة التدريب ويوضح المدرب التربينات المستخدمة فى تحقيق الأهداف وتسلسلها وقد يتم هذا التوضيح فى غرفة الملابس . وقبل ذلك يكون المدرب قد قام بإعداد الملعب وأطمأن إلى تخطيطه ووضع أدوات التدريب التى ستستخدم فى وحدة التدريب من كرات وأقماع وأعلام وغيره فى الأماكن المحددة لها أو القريبة منها . والتأكد من سلامة جميع هذه الأدوات وصلاحيتها ثم ينتقل إلى غرفه ملابس اللاعبين للإشراف على نظافة ملابس اللاعبين والتحدث إليهم ومتابعة بعض الأمور مثل أصابات سابقة لدى أحد اللاعبين .

أولا : المقدمة (الاحماء) :

ويطلق عليه البعض التسخين أو فترة ما قبل الحمل أو التهيئة .

أهمية الاحماء :

إن المجهود الذى يقع على عضلات اللاعب عند قيامه بالجهد البدنى يستدعى استخدام كمية إضافية كبيرة من الأكسجين ، وهذا يحدث من خلال

تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته ، وأيضاً سرعة الدورة الدموية . وزيادة عملية التمثيل الغذائى للجسم يجب أن تتناسب مع الزيادة فى الجهد البدنى وحركات الجسم كما يجب أن تتكيف اجهزة الجسم المختلفة تبعاً للظروف الخارجية المحيطة والتى تتصل بحركات اللاعب ومجهوده .

وإنطلاقا مما سبق فأن من الواجب أن يتدرج اللاعب فى بذل الجهد والحركة حتى تتمكن الأجهزة الداخلية بدورها من التدرج فى أداء وظائفها لتساير جهد اللاعب وحركاته . ويجب أن تعد هذه الأجهزة الإعداد الكافى حتى لا تفاجأ بمجهود وحركات فوق طاقتها . بحيث يتم اعداد هذه الأجهزة الإعداد الكافى والمتناسب مع المجهود البدنى المنتظر القيام به من قبل اللاعب . ويتم ذلك من خلال القيام ببعض التمرينات البدنية والجرى المتدرج . وبذلك نصل إلى زيادة سرعة التنفس وندخل بالتالى كمية كبيرة من الأكسچين إلى عضلات اللاعب من خلال الدم لمساعدتها وباقى الأجهزة على أداء وظائفها بالسرعة والكمية المطلوبة .

والمدرب الذى لا يعطى الاحماء أهميته الكبرى ويعمل دون أن يدرى على الاضرار بلاعبيه ويعرضهم للاصابة .

أما إذا لم تعد أجهزة الجسم الإعداد الكافى لتقبل أقصى جهد منتظر أداؤه ، فيمكن أن تحدث اصابات اللاعب أو مظاهر التعب الأولى والتى يسميها البعض كرشة النفس . وهذه الظاهرة يمكن أن تستمر مع اللاعب فلا يتمكن من أداء واجبه فى الملعب إلى أن تنتظم الأجهزة الداخلية وتعد لتقبل المجهود المطلوب أداؤه ، ثم يصبح اللاعب مستعدا لتنفيذ واجباته ، أى بعد حصوله على ما يسمى « النفس الثانى » .



أهم الواجبات التى يحققها الاحماء :

وفيما يلى نعدد أهم الواجبات التى يحققها الاحماء ، ويلاحظ أنها تكمل بعضها بعض لاعداد جسم اللاعب لتقبل الجهد الذى سوف يؤديه اللاعب بعد ذلك :

١ - اكساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية المطلوبة للأداء .

٢ - العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة ما يدفع من الدم فى كل ضربة .

٣ - العمل على اتساع الأوعية الدموية .

٤ - العمل على زيادة سرعة التهوية الرئوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أعمق وأسرع .

٥ - العمل على رفع درجة حرارة الجسم .

٦ - الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة والخاصة برياضة كرة القدم .

٧ - العمل على الوصول لأقصى درجة استجابة لرد الفعل .

٨ - العمل على الوصول لاستثارة إنفعالية إيجابية لممارسة التدريب أو المباراة .

٩ - العمل على الوصول إلى أقصى استعداد نفسى للتدريب أو المباراة .

اقسام الاحماء :

ينقسم الاحماء إلى قسمان هما :

١ - الاحماء العام .

٢ - الاحماء الخاص .

١ - الاحماء العام :

يهدف الاحماء العام إلى رفع درجة استعداد



اجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة شاملة عامة لممارسة اللعبة وإيقاظ الاستعدادات النفسية له . وغالباً ما تستخدم فى هذا الجزء تمرينات الجرى الخفيف والجرى الخفيف مع ارتباطه بالتمرينات البنائية العامة والتى تعمل على اكساب العضلات صفة الإرتخاء والمطاطية وكذلك بعض تمرينات المرونة للمفاصل .

٢ - الاحماء الخاص :

ويتلو الاحماء العام ويأتى كى يؤكد اعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ومهاريا وخططيا ونفسيا للمجهود المنتظر ويتمثل فى وحدة التدريب أو فى المباراة ذاتها .

والاحماء الخاص ضرورى جداً قبل تمرينات الإعداد البدنى الخاص والتى تتمثل فى السرعة والقدرة العضلية والتحمل والمرونة والرشاقة وكذلك هو ضرورى جدا لمواجهة حركات جسم اللاعب التى تتطلبها المهارات الإساسية والخططية ، فإنطلاق اللاعب بأقصى سرعة ليقفز ويضرب الكرة بالرأس إلى المرمى تحتاج إلى حركات قوية مفاجئة من إجزاء الجسم المختلفة وهو نموذج واحد للحركات العديدة التى يمكن أن يؤديها اللاعب فى التدريب أو المباراة .

ويجب مراعاة أن الاحماء الخاص يجب أن يتناسب إلى أقصى درجة ممكنة مع ما سوف يليه فى الجزء الرئيسى من وحدة التدريب اليومية .

كما يجب مراعاة أن كل من الاحماء العام والاحماء الخاص يكمل كل منهما الآخر فى تحقيق الهدف من الاحماء . وغالبا ما تتراوح فترة الاحماء العام ما بين ٥ - ٨ دقائق وفترة الاحماء الخاص ما بين ٧ - ١٠ دقائق ويجب مراعاة أن طول فترة الاحماء تتأثر بعدة عوامل نذكر منها :

ا- حالة الطقس .

ب- ميعاد تنفيذ وحدة التدريب اليومية فإذا كانت صباحا وجب زيادة الفترة المخصصة للاحماء إما فى التدريب المسائى فتقل عن الصباحى .

جـ- حالة اللاعبين البدنية والنفسية .

نقاط يجب مراعاتها عند تنفيذ الاحماء :

- يجب أن يتخلل الاحماء تمرينات تضفى عليه صفة التشويق والترغيب والترويح خاصة إذا ما كان اللاعب متعب أو مجهد أو أن حالته النفسية ليست فى طبيعتها .
- تختار تمرينات الاحماء بحيث تناسب الهدف من التدريب الرئيسى فإذا كان خاصا بالمهارات الأساسية والفنية فتختار تمرينات الاحماء الشاملة للعضلات والمفاصل والأطراف التى يحتاجها اللاعب فى التمرينات . اما إذا كان الهدف من التدريب الرئيسى اللياقة البدنية ، فيراعى فى تمرينات الاحماء أن تزيد قوتها ، وأن تشمل جميع أجهزة وعضلات اللاعب ، وأن تتدرج حتى تصل إلى أقصاها للإعداد للمجهود المنتظر ، وأن تشمل تدريبات الجرى والوثب والتمرينات البنائية المختلفة .
- يمكن استخدام بعض الوسائل المساعدة فى الاحماء مثل أداء بعض أنواع التدليك أو استخدام بعض الدهانات المساعدة على تدفئة العضلات .
- يجب اختيار التمرينات المتدرجة المناسبة ، والتى تبدأ بالتمرينات السهلة النشطة ، ثم الأكثر صعوبة .
- يجب أن لا يؤدى الاحماء إلى اجهاد اللاعب وشعوره بالاعياء وبذلك لا يحقق الهدف المرجو منه .
- يجب مراعاة الظروف المحيطة باللاعبين مثل طبيعة الوظيفة أو العمل الخاص بهم أو المجهود



السابق على الوحدة التدريبية أو المباراة .
– يفضل أن يكون الاحماء فرديا على الاقل فى قسم الاحماء الخاص وذلك فى الفرق ذات المرحلة السنية الكبيرة مثل الدرجة الأولى حيث قد يحتاج بعض اللاعبون إلى فترة أطول فى الاحماء وكذلك تختلف مقايسهم الجسمية وقدراتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية .
– يجب مراعاة عنصر التنويع فى الاحماء .
– نفضل فى حالة الجو البارد أن يرتدى اللاعبون بدل التدريب للمساهمة فى كفاءة عملية الاحماء .
– يجب مراعاة تناسب الاحماء مع فترات الموسم المختلفة .
– مراعاة فترات الراحة بين تمرينات الاحماء وتناسبها مع المرحلة السنية للاعب .

ثانياً : الجزء الرئيسى :

ويشتمل هذا الجزء من الوحدة التدريبية على التمرينات التى تسهم فى تطوير الحالة التدريبية للاعب والفريق طبقاً للهدف أو الأهداف المحددة لها .

وعند تنظيم الجزء الرئيسى يكون من المفضل أن يبدأ بالتمرينات التى تحتاج أفضل استجابة وإنتباه وكذلك أقصى جهد . ويرجع السبب فى ذلك ألى أن قدرة اللاعب على الاستجابة وتركيز الانتباه والتوافق تكون فى أحسن حالاتها عقب الاحماء مباشرة شريطة أن يكون اللاعبون قد أدوا هذا الاحماء بأفضل صورة ممكنة .

وفى حالة تعدد الأهداف فى الوحدة التدريبية يفضل مراعاة الترتيب التالى فى محتوى الجزء الرئيسى للوحدة :

– لما كان إتقان المهارات الحركية (الأساسية) يتطلب من اللاعب القدرة على تركيز الانتباه فمن المفضل البدء بتمرينات التعلم المهارى عقب التسخين مباشرة . كما أن تطوير الاستجابات الحركية الجديدة يعطى أفضل نتائجه بعد التسخين مباشرة .

– بعد التعلم المهارى يفضل اعطاء تمرينات تحسين السرعة حتى نضمن أن اللاعب لم يرهق بعد . أما تمرينات السرعة التى تعطى للاعب فهو مجهد فإنها فوائدها الملموسة تكمن فى تطوير السمات الادارية له .

– تحتل تمرينات التحمل أو القوة العضلية نهاية الجزء الرئيسى .

ويحتل الجزءالرئيسى من وحدة التدريب اليومية ما بين ٧٠ – ٨٠ ٪ من الزمن المخصص لها ، والذى غالبا ما يتراوح ما بين ٥٠ – ١٢٠ دقيقة . والأمر يتوقف على عدة عوامل منها حمل التدريب المخصص للوحدة والسن .

ثالثاً : الجزء الختامى أو التهدئه :

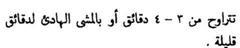
والهدف الرئيسى من هذا الجزء هو العودة باللاعب والفريق إلى الحالة الطبيعية قدر الامكان . وكثيرا ما يهمل هذا الجزء الهام كثيراً من المدربين فى حين أنه فى غاية الأهمية .

وتختار لهذا الجزء التمرينات المهدئة التى تساعد على التخلص من التعب ، وتنعش اللاعبين ، وتهدئ اجهزتهم الداخلية وتوفر لهم الراحة النفسية .

ويتوقف اختيار التدريبات المهدئة الختامية من حيث القوة والهدف على الاقسام التى يتكون منها الجزء الرئيسى وعلى هدفه ونوعه .

وتختار التدريبات المهدئة بحيث تتدرج من الصعب إلى السهل ، وفى حالة التدريب العنيف قد يستمر الجزء الختامى فى هذه الحالة ١٠ دقائق . ولكن إذا كان الجزء الرئيسى متوسطاً أو خفيفا فيكتفى ببعض التدريبات المهدئة البسيطة لمدة





تتراوح من ٣ – ٤ دقائق أو بالمشى الهادئ لدقائق قليلة .

أمثلة لمحتوى الجزء الختامى أو التهدئة :

١ – الجرى الاسترخائى :

حيث يؤدى الجرى الخفيف بخطواط عادية مع إرتخاء عضلات الجسم قدر الامكان . أو تؤدى تمرينات الحجل السهل البسيط الذى يتخلل المشى . وتحدد خطوة الجرى تبعاً لحمل التدريب الاساسى بحيث لا تزيد مسافات الجرى عن ٢٠٠ متر .

٢ – التمرينات الاسرخائية :

تختار التمرينات التى تهدف إلى تهدئة أجهزة الجسم وفى نفس الوقت التى تساعد على استرخاء العضلات مع تجنب تمرينات القفز والوثب والتى تستلزم القوة العضلية .

كما فى شكل رقم (١٧٠) يقف اللاعب وساقيه متباعدتان ثم يثنى جذعه للأمام مع مرجحة زراعيه إلى الجانب وإلى أسفل ثم تقاطعهما بهدف لمس الأرض مع مراعاة استرخاء العضلات .



شكل (١٧٠)

كما فى شكل رقم (١٧١) يقف اللاعب وساقيه متباعدتان . يمرجح اللاعب لأعلى وللخلف مع ميل الجذع للخلف ويراعى إسترخاء العضلات .

كما فى شكل رقم (١٧٢) يقف اللاعب وساقيه متباعدتان . يثنى اللاعب جذعه للأمام ولأسفل على أن يمرجح الذراعين للتقاطع ويراعى ثنى الركبتين انثناءاً خفيفاً .



شكل (١٧١)



شكل (١٧٢)

كما فى شكل رقم (١٧٣) يقف اللاعب وساقيه متباعدتان . يثنى اللاعب جذعه ويتبادل نطر الذراعين باسترخاء لأسفل .

كما فى شكل رقم (١٧٤) يرقد اللاعب على ظهره ويثنى الركبتين . يهز اللاعب الساقين .





شكل (١٧٣)

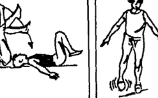
شكل (١٧٤)

كما فى شكل رقم (١٧٥) يقف اللاعب على ساق واحدة ويقوم بهز الساق الأخرى .

كما فى شكل رقم (١٧٦) يرقد اللاعب على ظهره يرفع الساقين لأعلى ويقوم بهزهما .



شكل (١٧٥)



شكل (١٧٦)

٣ – تمرينات الاطالات :

وتختار تمرينات الاطالات لبعض العضلات التى قد يكون أحل بها التعب خلال الجزء الرئيسى لوحدة التدريب اليومية .



٤ - التمرينات الفنية :

ويفضلها اللاعبون عن غيرها عادة ، ومن أمثلتها ما يلى :

- الاحتفاظ بالكرة فى الهواء بين مجموعة من اللاعبين يتبادلون تمريرها
- بالقدم والرأس وجميع اجزاء الجسم الأخرى .
- لعبة الكرة الطائرة بالرأس .
- منافسات فى تنطيط الكرة بالقدم والرأس .
- منافسات فى تمرير الكرة إلى هدف مثل اسقاطها فى دائرة أو فى سلة .

٥ - التمرينات المركبة :

- الجرى الخفيف ثم تبادل تمرير الكرة بين لاعبين .
- الجرى الخفيف ثم تبادل تمرير الكرة بين لاعبين مع أداء بعض تمرينات الخداع الخفيفة .

ويلاحظ أن من أهمية أن تراعى حالة الطقس ومكان أداء وحدة التدريب ذاتها (ملاعب نجيلة ، ملاعب رملية ، صالة داخلية) وكذلك الهدف الاساسى من وحدة التدريب ومستوى اللاعبين وسنهم وحالتهم النفسية .



نموذج (ا) لوحدة التدريب اليومية
خلال مرحلة الإعداد الخاص

التاريخ : يوم / / ١٩

درجة الحمل : أقل من الأقصى

أهداف الوحدة : ١ - تحسين تبادل المراكز

٢ - تحسين رقابة رجل لرجل

٣ - التحرير الطويل

الأدوات المستخدمة : الكرات / الأعلام / الأقماع

زمن الاحماء : ١٥ق

زمن الإعداد البدنى : ١٠ق

زمن الإعداد المهارى : ٢٨ق

زمن الإعداد الخططى : ٣١ق

زمن الختام (التهدئة) : ٠٧ق

الزمن الكلى : ٩١ق



جزء الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	درجة الحمل	الهدف	التمرينات واخراجها
الاحماء	٢	خفيف		في قطارين المشي ثم الجري الخفيف حول الملعب ثم المشي .
	٤	متوسط		الجري مرة أخرى ثم عمل تمرينات بتحريك الذراعين والجذع والرجلين.
	١	خفيف		تمرينات للراحة الايجابية.
	٤	بين المتوسط واقل من الاقصى		في قطارين والجري حول الملعب تؤدى تمرينات زوجية بكرة واحدة تشمل التمرير والسيطرة ثم التمرير المباشر ثم رمي الكرة للزميل والسيطرة عليها وردها اليه مرة أخرى (يراعى تبديل الأماكن ورمي الكرة بعد كل فترة زمنية مناسبة – يمكن اداء التمرينات بتبادل الاماكن. شكل رقم (١٧٧). شكل رقم (١٧٧)
الجزء الرئيسي	١	راحة ايجابية	الراحة	تمرينات للاسترخاء
	٣	اقل من المتوسط		تمرينات للاطالة
	٣	اقل من	الرشاقة	الجري المتعرج بين الاعلام بدون كرة شكل رقم (١٧٨)
	٣	الاقصى	(بدني)	الجري بالكرة جريا متعرجا بين الاعلام شكل رقم (١٧٨)
	١	راحة ثابتة	الراحة	تمرينات الاسترخاء
	٣	اقل من الاقصى		الجري بالكرة جريا متعرجا بين الاعلام ثم التصويب أعلى المرمى. يراعى في التمرينات السابقة فترات الراحة بين كل اداء وآخر. شكل رقم (١٧٨) شكل (١٧٩)
	١٠	اقل من الاقصى	التمرير الطويل (مهاري)	يقف اللاعبون في قطارين خلف المرمى والمسافة بينهم ٤٠ – ٤٥ ياردة ومع احدهما كرة . يمرر اللاعب الى زميله تمرير عالي طويل ويراعى تبديل اللاعبين لأماكنهم . شكل رقم (١٧٩)
	١٠		التمرير القصير	يقف اللاعبون في ثلاث قطارات على خط المرمى والكرة مع



جزء الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	درجة الحمل	الهدف	التمرينات واخراجها
			مع تبادل الاماكن (مهارى)	الاعب الاوسط يمرر اللاعب الكرة على أن يحل محل اللاعب الذى مرر اليه الكرة بطول الملعب.
		راحة ايجابية	راحة ايجابية	تمرينات الاحساس بالكرة لجميع اجزاء الجسم.
			رقابة رجل	٤ × ٤ + ١ في مربع مساحته ٢٥ × ٢٥ ياردة (يحدد المدرب عدد المربعات التى تتناسب مع الفريق)
		راحة ايجابية	الراحة	راحة ايجابية يصحح فيها المدرب الاخطاء الفنية
	٣	اقصى	رقابة رجل لرجل	تكرار التمرين السابق
	١	خفيف	راحة	راحة سلبية يصحح فيها المدرب الاخطاء الفنية
	٣	أقصى	رقابة رجل	تكرار التمرين السابق.
	٣	خفيف	الاحساس بالكرة (مهارة)	تمرينات الأحساس بالكرة كل لاعبين بواحدة على أن يؤدى احدهما الاحساس بها والثانى تمرينات استرخاء.
	١٠	أقل من الاقصى	تبادل المراكز (خططى)	تستخدم طريقة التدريب الطولى للتدريب علي تبادل المراكز بين ٣ لاعبين علي أن تستخدم نوع تقسيم الملعب الى ٣ اجزاء بدون منافس بحيث يبدأ الحارس بتمرير الكرة الى مجموعة الجزء (أ) من الملعب ثم بعد وصولها الى نصف الملعب فى مرمى الكرة لمجموعة الجزء (ب) ثم الى (جـ) ويلاحظ تبادل أماكن المجموعات شكل رقم (١٨٠) شكل رقم (١٨٠)
	١٠	أقل من الاقصى	تبادل المراكز	التمرين السابق ولكن فى وجود منافس مدافع ليصبح الموقف ٤ × ١
الختام (التهدئة)	٢	خفيف	التهدئة	الجرى الخفيف حول الملعب فى قطارين مع ارتخاء عضلات الجسم.
	١			الوقوف لالتقاط شهيق عميق.
	٣			تمرينات من الوقوف تتضمن مرجحة الزراعين ونطر الرجلين.
	١			الوقوف مع استرخاء جميع عضلات الجسم



نموذج (ب) لوحدة التدريب اليومية

خلال مرحلة الإعداد الخاص

التاريخ :يوم / / ١٩
درجة الحمل : أقصى حمل
أهداف الوحدة :
الأدوات المستخدمة :الكرات الأقماع /حائط تمرير مرميين متنقلين .

زمن الاحماء : ١٥ق
زمن الإعداد البدنى : ٣٦ق
زمن الإعداد المهارى :
زمن الإعداد الخططى : ٤٠ق
زمن الختام (التهدئة) : ٠٧ق
الزمن الكلى : ٩٨



جزء الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	درجة الحمل	الهدف	التمرينات واخراجها
الاحماء	٣	متوسط		يقف اللاعبون صفا على خط التماس ومع كل لاعب كرة والمسافة بينهم مناسبة وتودى التمرينات التالية شكل رقم (١٨١) – الجرى بالكرة بوجه القدم الخارجى مسافة عرض الملعب. – الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى والخارجى بالتبادل مسافة عرض الملعب.
	٢	متوسط		تمرينات بدنية لتنشيط عضلات الذراعين والصدر والظهر.
	٤	متوسط		– الجرى بالكرة فى مسار متعرج بالرجل اليمين واليسرى بالتبادل. – الجرى بالكرة والدوران بها حول نفسه ثم الاستمرار فى الجرى ثم التكرار. – رفع الكرة من الأرض بالقدم ثم السيطرة عليها اثناء الجرى للأمام. شكل رقم (١٨١)
	٢	متوسط		الوقوف على خط التماس وتادية تمرينات الاطالات بدون الكرة.
الرئيسى	٢	اقل من الاقصى		– الجرى بالكرة بسرعة متدرجة للوصول لاقصى سرعة فى مسافة ٤٠ ياردة بعرض الملعب. – تمرير الكرة بين زميلين بسرعة متدرجة للوصول لاقصى سرعة فى مسافة ٥٠ ياردة بعرض الملعب. (تراعى فترات الراحة فى التمرينات السابقة)
	١	راحة ايجابية	الراحة التمرير والسند (خططى)	نطر الرجلين وأخذ الشهيق العميق.
	٤	متوسط		٤ × ٢ فى مربع لمسة ولعبة
	٣			٤ × ٢ لاعب لمسة ولعبة والتالى له لمسة واحدة.
	٢			٢ × ٤ لمستان (يراعى أن يتم تبديل أماكن اللاعبين شكل رقم (١٨٢) شكل رقم (١٨٢)



جزء الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	درجة الحمل	الهدف	التمرينات واخراجها
	١٠	أقل من الأقصى	التشتيت (خططى)	تشتيت المدافعين الكرات العرضية داخل منطقة الجزاء بدون مهاجم
	٨			تشتيت المدافعين الكرات العرضية داخل وعلي حدود منطقة الجزاء في وجود مهاجمان ، ٣ مدافعين ضد ٢ مهاجمين.
	٨			تشتيت المدافعين الكرات العرضية داخل أو على حدود منطقة الجزاء وجود ٣ مهاجمين ٣ مدافعين ضد ٣ مهاجمين. شكل رقم (١٨٣). شكل رقم (١٨٣)
	٢	خفيف	استعادة	كل لاعبان بكرة واحدة تمرير الكرة فى الهواء بأى جزء من الجسم من لمستين
	٢	خفيف	الشفاء	كل لاعبان بكرة واحدة تمرير الكرة في الهواء بأى جزء من اجزاء الجسم من لمسة واحدة
	٣٦	أقصى حمل	تحمل اداء (بدنى)	تمرين المحطات كل محطة ٥ ق ودقيقة للانتقال من محطة لأخرى شكل رقم (١٨٤) شكل ورقم (١٨٤)
التهدئة	٢	خفيف	التهدئة	الجرى الخفيف حول الملعب فى قطارين مع استرخاء جميع العضلات.
	٢			- تمرينات المرجحات للذراعين والجذع من الوقوف.
	٣			- الرقود على الظهر ورفع الرجلين عاليا وهزهما .
				- الرقود علي الظهر ورفع الرجلين عاليا وتطرهما .



الأخطاء الشائعة فى وحدة التدريب اليومية :

وفيا يلى الأخطاء التى يقع فيها بعض المدربين خلال تنفيذ وحدة التدريب اليومية :

١ - أخطاء متعلقة بمظهر المدرب وشخصيته بشكل عام :

- إرتداء ملابس غير ملائمة لقيادة التدريب .
- إرتداء زى غير مهندم .
- إرتداء زى مشابه تماماً للاعبين مما لا يساعد اللاعبين فى تميزهم عن بعضهم .
- عدم الإلتزام بالمواعيد التى يحددها المدرب للتدريب .

٢ - أخطاء متعلقة بإعداد وحدة التدريب اليومية :

- إهمال الإعداد المسبق لوحدة التدريب اليومية من خلال خطة التدريب .
- إهمال إعداد ادوات التدريب المستخدمة مسبقاً .
- عدم وضوح الهدف الرئيسى من الوحدة أو الأهداف الفرعية لها .
- اهمال عنصر التنويع فى إعداد التمرينات التى تحقق نفس الهدف .

٣ - أخطاء متعلقة بشرح الجوانب الفنية والبدنية فى وحدة التدريب اليومية :

- الشرح بإسهاب زائد عن اللازم .
- الشرح بصوت منخفض .
- الشرح اللفظى على بعد كبير من اللاعبين .
- التوتر الدائم أثناء الشرح .
- ضعف كفائة النوذج .
- اهمال بعض النقاط الفنية الحيوية للجزء المشروح .
- اهمال تنفيذ النوذج عند اللزوم .
- وقوف اللاعبين مواجهين للشمس أثناء الشرح .
- عدم استخدام التشكيلات المناسبة أثناء شرح الأداء .

٤ - أخطاء المدرب أثناء إدارة وتنفيذ المدرب للتمرينات المختلفة :

- اهمال أولويات تنفيذ الأجزاء المختلفة للتمرينات .
- التهاون فى عملية إكتشاف الأخطاء وعدم اعطائها الأهمية المناسبة .
- التهاون فى إعطاء النقاط الفنية لإصلاح الأخطاء .
- عدم التوفيق فى اختيار نقطة البدء لتصحيح الأخطاء .
- عدم استخدام الخطوات المناسبة التى تؤدى إلى إصلاح الأخطاء للاعبين .
- الاستمرار فى تنفيذ أجزاء فى الوحدة فى زمن أطول على حساب تنفيذ أجزاء أخرى .
- اهمال فترات الراحة المطلوبة بين التمرينات أو إطالتها أكثر من اللازم .
- السماح للاعبين بالتراخى فى الأداء وإهمال توجيهم .
- اتخاذ المدرب لمكان ثابت فى الملعب لفترة طويلة من الزمن .
- عدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .
- عدم استخدام مساحة الملعب استغلال أمثل يتناسب مع أدوات التدريب المتاحة .
- عدم استخدام تشكيلات التمرينات استغلال أمثل يتناسب مع أدوات التدريب المتاحة .
- إهمال تبديل اللاعبين داخل المجموعات عند اللزوم .
- عدم اعطاء المهارة الوقت الكافى لإتقانها .

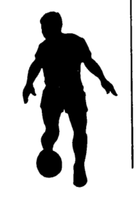


- الإستخدام الزائد عن الحد للصفارة .
استخدام عبارات قاسية جارحة للاعبين .
- علاج بعض المواقف بأسلوب يثير اللاعبين أوقد يتنافى مع العادات الإجتماعية للبيئة .
- اهمال الألوان التى يرتديها أفراد الفريقين فى حالة التقسيمات أو المباريات الودية .
- عدم تحديد مساحة الملعب تحديداً دقيقاً فى التمرينات المختلفة .
- اهمال اشراك جميع اللاعبين فى التمرين عندما تتاح الفرصة لتنفيذ ذلك .
- عدم مراعاة عامل الأمن والسلامة أثناء إختيار التمرينات وتنفيذها .
- التحدّث والصفارة فى الفم .
- اهمال جمع الأدوات بعد الإنتهاء من استخدامها وتركها فى الملعب .



الفصل الثامن

حمل التدريب





الفصل الثامن
حمل التدريب

كى يستطيع المدرب تخطيط البرنامج التدريبى لابد له من أن يدرس تماماً مفهم حمل التدريب ومكوناته ودرجاته . لذلك رأينا ضرورة ضم هذا الجزء ضمن المؤلف .

حمل التدريب :

يعرف ماتفف حمل التدريب بأنه « كمية التأثير المعنية على أعضاء وأجهزة اللاعب أثناء ممارسته للنشاط البدنى » .

أولاً : مكونات حمل التدريب :

يتكون حمل التدريب من المكونات الأساسية التالية :

١ – الشدة (شدة الحمل) .
٢ – الحجم (حجم الحمل) .
٣ – فترات الراحة البينية .

١ – الشدة (شدة الحمل) :

وتعرف بأنها « درجة الصعوبة أو القوة المميزة للأداء البدنى » . ففى الجرى بالكرة مثلا كلما زادت سرعة الجرى كلما زادت شدة الحمل . وكذلك كلما زاد مقدار الثقل فى تمرينات رفع الأثقال فى القوة كلما زادت شدة الحمل .

ويمكن قياس سرعة الجرى بالكرة مثلا بالزمن (الثانية) كما يمكن قياس مقدار الثقل بالوزن (الكيلو أو الرطل) .

٢ – الحجم (حجم الحمل) :

ويتكون من جزئين رئيسين هما :

ا – فترة دوام التمرين الواحد :مثل جرى ٢٠م بسرعة أقل من القصوى .

ب – عدد مرات تكرار التمرين الواحد : مثل تكرار جرى ٢٠م السابق لعدد ١٥ مرة .

٣ – فترة الراحة البينية :

والمقصود بها فترات الراحة بين كل مرة يجرى منها اللاعب ٢٠م وبين المرة التالية لها وكذلك يقصد بها فترة الراحة بين ٢٠ م × ١٥ مرة وبين ٢٠ م × ١٥ مرة التى تليها .

ويلاحظ أن هناك نوعان من الراحة هما :

ا – **راحة سلبية** :وهى التى يستريح فيها اللاعب تماماً ولا يؤدى فيها أى نشاط بدنى مقصود .

ب –**راحة ايجابية (الراحة النشطة) :** ويقصد بها الراحة خلال أداء بعض التمرينات التى تساعد على الإسترخاء وتجديد النشاط للعمل بشرط أن لا تؤدى هذه التمرينات إلى زيادة احساسه بالتعب .

ويرى الكثير أن هناك نوعين من حمل التدريب هما :

١ – **الحمل الخارجى** : ويشمل المكونات السابق ذكرها وهى الشدة ، والحجم وفترات الراحة



البينية .

٢ - الحمل الداخلى : ويقصد به الاستجابات والتغيرات الوظيفية والعضوية لاجهزة الجسم والتى تحدث نتيجة الحمل الخارجى . مثل : زيادة ضربات القلب بدرجات متوسطة نتيجة حمل خارجى متوسط أو زيادة ضربات القلب بدرجة كبيرة نتيجة حمل خارجى كبير . ونفس المبدأ يسرى على زيادة سرعة التنفس .

ثانيا : درجات حمل التدريب :

ليست كل التمرينات التى تنفذ فى تدريب كرة القدم أو غيرها من الرياضيات الأخرى لها نفس القدر من التأثير على أجهزة اللاعب الوظيفية المختلفة وإنما هذه التمرينات لها تأثيرات مختلفة . فتمرين تحمل خاص وليكن تمرين تحمل أداء مهارى مثل تصويب ١٠ كرات متتالية موضوعة على حدود منطقة الجزاء له تأثير يختلف عن أداء نفس التمرين ولكن ٥ كرات فقط . إذن هناك درجات لتأثير التمرينات المختلفة وبمعنى آخر درجات لحمل التدريب .

ويمكن تقسيم درجات أو مستويات حمل التدريب طبقاً للمكونات السابق ذكرها إلى الدرجات أو المستويات التالية :

١ - الحمل الأقصى .
٢ - الحمل الأقل من الأقصى .
٣ - الحمل المتوسط .
٤ - الحمل الخفيف .
٥ - الراحة الايجابية .

١ - الحمل الأقصى :

وهذه الدرجة أو هذا المستوى من الحمل هو أقصى درجة يستطيع اللاعب أن يتحملها حيث يتميز بعبئ شديد جداً على أجهزة وأعضاء جسم اللاعب .

وكى يصل اللاعب إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لابد أن يكون فى قمة تركيزه ويبذل قصارى جهده ، وفى هذه الدرجة نجد أن اللاعب تظهر عليه آثار التعب واضحة ، الأمر الذى يتطلب فترة طويلة مناسبة للراحة كى يستطيع العودة لحالته الطبيعية (استعادة الشفاء) .

وتقدر درجة الحمل منه بحوالى من ٩٠ : ١٠٠ ٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله والتكرارت المناسبة فى حالة التمرينات هى من ١ : ٥ مرات ولفترات قصيرة .

٢ - الحمل الأقل من الأقصى :

وهذه الدرجة من الحمل تقل بنسبة بسيطة عن الحمل السابق . وبالتالى فإنها تحتاج إلى متطلبات أقل من الحمل السابق أيضاً للأجهزة الوظيفية للجسم ودرجة من التركيز أقل وبالتالى درجات أقل من التعب ويحتاج اللاعب فيها لفترة طويلة نسبياً لاستعادة الشفاء .

وتقدر درجة الحمل فيه بحوالى من ٧٥ : ٩٠ ٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله ، والتكرارات المناسبة فى حالة التمرينات هى ما بين ٦ :١٠ مرات .

٣ - الحمل المتوسط :

وهذه الدرجة من الحمل تتميز بدرجته المتوسطة من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم ، ويشعر اللاعب بعد الاداء بدرجة متوسطة من التعب.

وتقدر درجة الحمل فيه بحوالى من ٥٠ : أقل من ٧٥ ٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله . والتكرارات المناسبة فى حالة التمرينات ما بين ١٠ : ١٥ مرة .

٤ - الحمل الخفيف :

والعبئ البدنى الواقع علىأجهزة اللاعب



وأعضائه فى هذه الدرجة يقل عن المتوسط ، ولا يتطلب درجة كبيرة من التركيز ويكاد اللاعب بعد الأداء أن لا يحس بتعب يذكر .وتقدر درجة الحمل فيه بحوالى ما بين ٣٥ : أقل من ٥٠ ٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله . والتكرارات المناسبة فى حالة التمرينات ما بين ١٥ : ٢٠ مرة .

٥ - الراحة الايجابية :

تتميز هذه الدرجة من الحمل بعبىء بدنى ووظيفى ضئيل وتكون معظم تمريناته من المشى أو الجرى الخفيف .

وتقدر درجة الحمل فيه بأقل من ٣٠ ٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله والتكرار فى حالة تنفيذ التمرينات له ما بين ٢٠ : ٣٠ مرة .

ثالثاً : التحكم فى درجة الحمل :

والسؤال الآن كيف يستطيع المدرب التحكم فى درجة الحمل التى يعطيها للاعبين ؟٠٠والإجابة على ذلك أنه يستطيع أن يتحكم فى درجة الحمل بواسطة التغيير فى مكوناته الثلاث وهى الشدة والحجم وفترات الراحة البينية والأمثلة على ذلك كما يلى :

١ - التغيير فى شدة الحمل :

ا - التغيير فى سرعة الأداء : وأمثلة ذلك سرعة الجرى أثناء تمرينات التحمل أو سرعة تنفيذ التمرير مع الزميل فإن قلت السرعة قلت درجة الحمل وإن زادت زادت درجة الحمل .أو سرعة تنفيذ الواجبات الخططية مثل سرعة الارتداد من الدفاع إلى الهجوم والعكس . أو سرعة الهروب من الرقابة .

ب - التغيير فى صعوبة الأداء البدنى : مثل زيادة درجة الرقابة للمهاجم كما فى حالة التدريب على خطط اللعب الوقاعية . أو زيادة مساحة الملعب فى التمرينات الخططية أو المهارية بالنسبة لعدد اللاعبين .

جـ - التغيير فى مقدار الثقل المستخدم : مثل زيادة الثقل فى تمرينات القوة العضلية بأنواعها .

د - التغيير فى مسارات الجرى أو العوائق المراد التغلب عليها : مثل تغيير عدد الحواجز فى التمرينات المختلفة أو تحديد مسارات ملتوية فى الجرى ١ ٠٠٠٠ ألخ .

٢ - التغيير فى حجم الحمل :

ا - التغيير فى فترة أداء التمرين الواحد : مثل زيادة أو تخفيض المدة المحدودة لتمرين رشاقة أو سرعة فمثلا تمرين الجرى بالكرة كسرعة أداء لمسافة ٣٠ باردة يختلف عن الجرى بالكرة كسرة لمسافة ٦٠ ياردة .

ب - التغيير فى عدد مرات تكرار الأداء :مثل زيادة أو تقليل عدد مرات أداء تمرين تحمل أداء مهارى بالكرة لمدة ٥٠ ث فبدلا من أن يكون عدد مرات التكرار مثلا أربع مرات يمكن أن يزيد ٥ مرات فتزداد درجة الحمل ويمكن تخفيفها إلى ٣ مرات فتقل درجة الحمل .

٣ - التغيير فى فترات الراحة البينية :

ففى التمرين السابق يمكن أن يكون زمن الراحة بين كل تمرين والآخر ٣٠ ث ويمكن تقليله ليصبح ٢٠ ث أو زيادته ليصبح ٤٠ ث وهكذا .

أو يمكن زيادة أو تكرار الراحة بين كل مجموعة تمرينات والمجموعة التى يليها .

كما أن التغيير فى نوع الراحة ذاته يمكن أن يغير من شدة الحمل فالراحة الإيجابية فى حالة اختيار التمرينات بدقة تسهم فى سرعة استعادة الشفاء بدرجة أفضل من الراحة السلبية .

وعلى المدرب أن يراعى أن المدرب كى يتحكم فى درجة الحمل بطريقة أكثر جدوى يجب عليه أن

يغيير عنصر واحد ويثبت العنصرين الآخرين أو أن يغيير عنصرين ويثبت الثالث .

رابعاً : تقييم درجات حمل التدريب :

يمكن بسهولة تقييم درجات الحمل من خلال أجهزة علمية متطورة متاحة بالفعل الآن . لكن هذه الأجهزة لن تكون مسعفة فى حالة التدريب فى الملعب لذلك كان من الضرورى إيجاد وسيلة عملية لتقييم درجة الحمل ، وعلى هذا اتفق العلماء على عدة وسائل يمكن من خلالها تقييم درجة الحمل قبل وأثناء وبعد الحمل مباشرة ومن هذه الوسائل ما يلى :

١ - الملاحظة الخارجية (الأعراض الخارجية) :

وفيها يلاحظ المدرب المظاهر الخارجية للاعب قبل وأثناء وبعد الحمل مباشرة . ومن أمثلة المظاهر الخارجية ما يلى :

أ - ملاحظة المظهر العام للاعب .

ب - ملاحظة مقدرة اللاعب على الأداء والإستمرار فيه من حيث الدقة والإتقان والإنسيابية .

جـ - ملاحضة تغيرات الوجه .

د - ملاحظة لون الجلد ودرجة إندفاع الدم خلاله .

هـ - ملاحظة الإشارات والحركات والألفاظ التلقائية قبل وأثناء وبعد الحمل مباشرة .

و - ملاحظات حركة الصدر الدالة على مرات التنفس وسرعة تكراره وعمقه .

٢ - الملاحظات الداخلية (الذاتية) :

وفيها يوجه المدرب سؤال أو أكثر إلى اللاعب بهدف الحصول منه على إجابات تدل على درجة الحمل مثل هل تشعر بالتعب ؟..أو هل تشعر بالنشاط ؟..هل تحتاج إلى المزيد من الأداء ؟..هل نكتفى بهذا القدر من الأداء ؟..إن الإجابات على هذه الأسئلة إنما تعكس صورة حقيقية تتسم فى الغالب بحالة الفرد مما يمكن من خلال ذلك الاستدلال على درجة الحمل .

كما يمكن تقييم درجة الحمل بعد أداءه بفترة طويلة (اليوم الثانى مثلا) وذلك من خلال « تقرير اللاعب عن حالته » حيث يضع المدرب للاعب عدة أسئلة فقى ورق ومن هذه الأسئلة ما يلى :

- ما هو مدى حمل تمرينات اللياقة البدنية بالنسبة لك ؟
- ما هو مدى تمرينات المهارات الأساسية بالنسبة لك ؟
- ما هو مدى حمل تمرينات المهارات الأساسية لك ؟
- ما هو مدى حمل التدريب ككل فى وحدة التدريب اليومية ؟
- كيف كانت حالتك البدنية ؟
- هل نمت جيداً أمس ؟
- هل أقبلت على الطعام بشهية بعد التدريب ؟

خامساً : دورات حمل التدريب :

يقصد بدورة حمل التدريب « التشكيل الذى يتخذه الحمل خلال فترة معينة » ويعتبر التشكيل الصحيح للحمل خلال الموسم الرياضى عنصراً أساسياً فى تحقيق التدريب لأهدافه المرجوة . هناك دورتان أساسيتان يستخدمان فى تشكيل حمل التدريب خلالب الموسم وهاتان الدورتان هما :

١ - دورة الحمل الأسبوعية .

٢ - دورة الحمل الفترية .

١ - دورة الحمل الأسبوعية :

ويقصد بدورة الحمل الأسبوعية تشكيل حمل التدريب فى عدد مرات التدريب المستخدمة فى الأسبوع الواحد . وكى يخطط المدرب دورة الحمل



الأسبوعية بأسلوب جيد عليه أن يراعى عنصرين أساسيين فى التخطيط وهما :

أ - تشكيل درجة الحمل .

ب - تحديد هدف الحمل .

ا - تشكيل درجة الحمل :

فمن المنطقى أننا لانستطيع أن ندرب اللاعب خلال وحدات التدريب المتتالية (أيام الأسبوع المتتالية بدرجة واحدة للحمل فمثلا لو دربنا اللاعب بالحمل الأقصى خلال التدريبات المتتالية فإنه سوف يرهق نظراً لأنه يحتاج إلى وقت أطول للراحة من الفترة بين كل تمرينين متتالين . وفى نفس الوقت فإن تشكيل حمل التدريب للاعب بدرجة متوسطة بإستمرار لا يمكنه من الإرتقاء بمستواه .

وقد وجد أن أفضل أسلوب لتلافى العيبين السابقين هو استخدام الطريقة التموجيه والتى تعتبر أفضل طريقة لتشكيل درجات الحمل خلال أسبوع واحد .

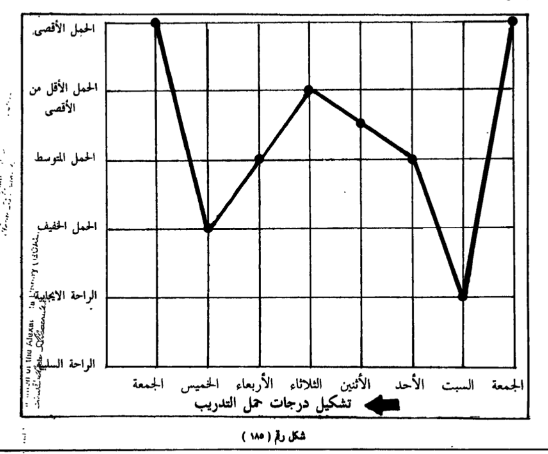
وفى الطريقة التموجية هناك تشكيلات أساسية منها ١ : ١ ، ١ : ٢ ، ١ : ٣ وهذا يعن ما يلى :

(١ : ١) تعنى وحدة تدريب بدرجة حمل أقل يتلوها وحدة تدريب درجة حمل أعلى .

(١ : ٢) تعنى وحدة تدريب بدرجة حمل أقل يتلوها وحدتين تدريبيتين بدرجة حمل أعلى .

(١ : ٣) تعنى وحدة تدريب بدرجة عمل أقل يتلوها ثلاث وحدات تدريبية بدرجة أعلى .

يراعى عند استخدام الطريقة التموجية اليوم الذى سوف تقام فيه المباراة وكذلك درجة اجهاد



شكل رقم (١٨٥)



لاعبى الفريق خلال المباراة السابقة . والشكل رقم (١٨٥) يوضح الطريقة التموجية على اعتبار أن يوم المباراة هو يوم الجمعة وأن كانت هناك مباراة للفريق يوم الجمعة السابق له فى النصف الأول من الدور (الدور الأول) حيث يفضل أن تكون عدد المرات الذى يصل فيها الحمل إلى أقصى درجة من ٨ : ١٠ مرات . مع ملاحظة أن يوم الثلاثاء فى هذا المثال يمكن أن يصل إلى أقصى حمل .

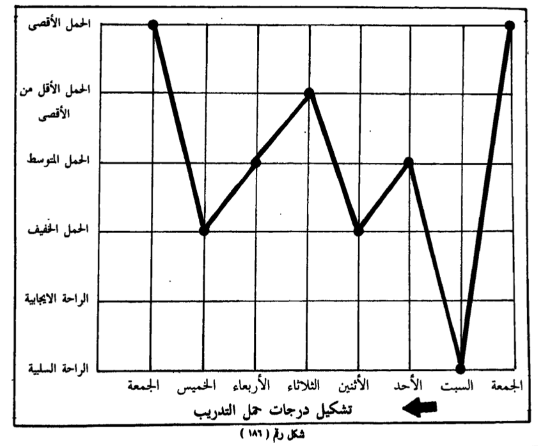
ويوضح الشكل رقم (١٨٦) الطريق التموجية فى النصف الثانى من الدورى (الدور الثانى) حيث يفضل أن تكون عدد المرات الذى يصل فيها الحمل إلى أقصى درجة من ٤ : ٦ مرات نظراً لاجهاد اللاعبين فى هذه الفترة .

تشكيل هدف الحمل :

ويقصد بتشكيل هدف الحمل « توزيع الأهداف المراد تحقيقها على فترات التدريب الأسبوعى » فمثلا فى الأسبوع الأول من فترة الإعداد يكون التركيز على تنمية التحمل . ويكون فى الهدف فى الأسبوع التالى التركيز على تنمية القوة العضلية والمرونة وهكذا .

ومن المفضل دائماً أن يكون هناك هدف رئيسى لدورة الحمل الإسبوعى بالإضافة إلى بعض أهداف فرعية .

فمثلاً يكون الهدف الرئيسى للأسبوع الأول من فترة الإعداد تنمية التحمل وهناك أهداف فرعية قد تكون مثلاً تنمية القوة العامة والرشاقة العامة والمرونة العثامة .



شكل رقم (١٨٦)



هذا بالإضافة بالطبع إلى أن كل وحدة تدريبية لها هدفها الرئيسى والأهداف الفرعية ويكون مجموع أهداف وحدات التدريب خلال الأسبوع الهدف الرئيسى والأهداف الفرعية لدورة الحمل الأسبوعية .

ويراعي دائماً درجة حمل التدريب خلال الأسبوع ترتبط إرتباطاً وثيقاً بهدف الحمل خلاله . فتنمية السرعة الحركية مثلاً فى وحدة التدريب اليومية يجب أن تكون درجة الحمل فى اليوم السابق لها مقبولة حتى لا يكون اللاعب مجهداً من حمل اليوم السابق وبالتالى فإن تمرينات السرعة لن تحقق الهدف منها وهو تحسين السرعة لدى اللاعب .

وفى الجدول التالى نوضح نموذج لتشكيل درجة وهدف الحمل السابق دورة الحمل الأسبوعية

الفترة : فترة المباريات .

الهدف الرئيسى : تنمية الجانب الخططى .

متتالية مثال ذلك تشكيل درجة الحمل وهدفه خلال فترة الإعداد أو فترة المنافسات أو فترة الراحة الإيجابية .

وكى نجدد نشاط لاعبى الفريق خلال فترة الحمل الفترية يجب أن يكون هناك أسبوع يطلق عليه « أسبوع الإستشفاء » إو « أسبوع الراحة » حيث تنخفض فيه درجة الحمل منه من ٣٠ ٪ : ٤٠ ٪ عن متوسط درجات الحمل خلال الأسابيع السابقة له . والجدير بالذكر أن بعض من المدربون لا يفضلون تخطيط ذلك وإنما يرون من وجهه نظرهم الاستمرارفى تنفيذ درجات أحمال متقاربة وقد وجد أن عدد الإصابات فى كثير من لاعبى مثل هذه الفرق تزداد بينهم الإصابة ويصاب اللاعبون بالملل وقد تصل الحالة إلى انخفاض فى مستوى الإعداد النفسى للاعبى الفريق .

و « أسبوع الاستشفاء » يختلف موقعه من باقى الأسابيع من فترة لأخرى فمثلا فى فترة الإعداد يكون كل ثلاثة أو أربع أو خمس أسابيع . وينصح

اليوم	الهدف الرئيسى للحمل	الهدف الرئيسى للحمل	التمرينات واخراجها
الجمعة	اقصى حمـــل	مباراة	مباراة
السبت	راحـــة	–	–
الاحد	حمـــل متوسط	الجمل الخططية	تنمية المهارات الاساسية
الاثنين	حمـــل خفيف	تنمية المرونة	تنمية المهارات الاساسية
الثلاثاء	حمـــل أقل من الاقصى	واجباتالمراكز	السرعة – التحمل الخاص
الاربعاء	حمـــل متوسط	تبادل المراكز	الرشاقة
الخميس	حمـــل خفيف	المواقف الثابتة هجوميا	–
الجمعة	اقصى حمـــل	مباراة	مباراة

٢ - دورة الحمل الفترية :

المقصود بدورة الحمل الفترية تشكيل درجة الحمل وهدفه خلال فترة زمنية تتضمن عدة أسابيع

بأن يكون هذه الاسبوع بمعنى استخدم تشكيل ٣ : ١ أى ثلاثة أسابيع مرتفعة ثم أسبوع أستشفاء



يستخدم أيضاً تشكيل ٤ : ١ أى أربعة أسابيع مرتفعة ثم أسبوع استشفاء .

إما فى الجزء الثانى والثالث من فترة الإعداد أى فى مرحلة الإعداد الخاص ومرحلة المباريات التجريبية فينصح بأن يستخدم تشكيل ٢ : ١ أو تشكيل ٣ : ١ .

وفى فترة المباريات فإن التشكيل يكون مرتبطاً أساساً بقوة المباريات (قوة الفرق المنافسة) . ولو أن استخدام تشكيلات ٢ : ١ و ١ : ١ و ٣ : ١ تكون أكثر استخداماً وطبقاً لترتيبها .

ومبدأ أسبوع الاستشفاء يكون سارى المفعول على فرق الدرجة الأولى والثانية ومن هم فى مستواها والتى تتدرب ٥ : ٦ مرات أسبوعياً . أما بالنسبة لفرق الناشئين والتى تتدرب من ٣ : ٤ مرات فإن مبدأ أسبوع الاستشفاء لا يجب الأخذ به .

سادساً : الحمل الزائد :

وقديلاحظ المدرب فى بعض الأحيان أن لاعب أو أكثر من لاعبى الفريق أو قد يكون عدد كبير منهم فى مستوى أقل بكثير من المستوى المتوقع منهم أو أن درجة كفاءتهم وإنتباههم خلال المباراة قد قلت بدرجات كبيرة .وغالباً ما يكون ذلك سببه فى المقام الأول « الحمل الزائد » .

ويعرف الحمل الزائد بأنه « الجهد البدنى أو النفسى الذى يفوق طاقة تحمل اللاعب أو الفريق » .

وترجع الأسباب الرئيسية لظاهرة الحمل الزائد إلى ما يلى :

١ - الإخفاق فى تشكيل حمل التدريب المناسب للاعب .

٢ - تأثير بعض العوامل الخارجية التى تؤثر فى اللاعب بصورة مباشرة .

١ - الإخفاق فى تشكيل حمل التدريب المناسب للاعب :

ومن أمثلة ذلك ما يلى :

- تخطى حمل التدريب قدرة اللاعب بدرجات كبيرة .
- تعرض اللاعب أو الفريق لحمل تدريب مرتفع بعد فترة راحة طويلة أو بعد احمال منخفضة .
- اهمال فترات الراحة أو سوء وضعها فى الوقت المناسب .
- سوء تشكيل درجات حمل التدريب فى دورات الحمل المختلفة .
- عدم الإلتزام « بأسبوع الاستشفاء » لدورات حمل متعددة .
- تكرار الاشتراك فى المباريات المتتالية .

٢ - تأثير بعض العوامل الخارجية التى تؤثر فى اللاعب بصورة مباشرة :

ويقصد بها تأثير العوامل الغير مرتبطة بعملية التدريب ذاتها ومنها :

- السهر الدائم للاعب .
- التغذية السيئة .
- الحياة الجنسية غير الصحيحة وغير المنتظمة .
- تعاطى المنبهات والتدخين .
- الأعباء العائلية والمشاحنات فى العمل أو عدم استقرار الطالب فى الدراسة .
- عدم ملائمة السكن .

١ - أعراض الحمل الزائد :

وغالباً ما تظهر على اللاعب بعض الأعراض والتى يطلق عليها أعراض الحمل الزائد ومن هذه الأعراض :

١ - أعراض سوء المستوى :

وقد يظهر على اللاعب عرض أو أكثر من



الأعراض التالية :
أ - انخفاض فى مستوى عناصر اللياقة البدنية مثل البطئ فى الأداء المهارى أو ضعف الإلتحام أ وضعف التسديدات أو عدم وصول التمريرات الطويلة إلى هدفها أو عدم القدرة على أداء المهارات والحركات التى تتطلب الرشاقة بإنسيابية وتوافق .
ب - انخفاض فى مستوى الأداء المهارى مثل انعدام الدقة فى التمريرات أو السيطرات .
جـ - انخفاض فى مستوى الأداء الخططى مثل إتخاذ قرارات خاطئة فى التحركات الخططية المختلفة أو البطئ فى تنفيذ واجبات خططية معينة أو عدم التفاعل مع الموقف الخططى ككل .
د - انخفاض فى مستوى الصفات الإرادية مثل الافتقار إلى الشجاعة أو الجراءة أو الكفاح أو التصميم .. الخ .
هـ - انخفاض فى مستوى التفاعل النفسى مثل انخفاض مستوى الدافع أو انخفاض الروح المعنوية أو التوتر الغير طبيعى أو زيادة الحساسية عند النقد .

٢ - أعراض وظيفية وجسمية :

وقد تظهر على اللاعب بعض الأعراض الوظيفية والجسمية نذكر منها ما يلى :
- فقد الشهية .
- انخفاض عدد ساعات النوم .
- نقص السعة الحيوية للرئتين .
- اصفرار الوجه أو شحوبه .

وعلى المدرب دور تربوى كبير فى حالة ظهور لاعب أو أكثر بهذه الأعراض أو قد يكون عدد معين من اللاعبين إذ يجب عليه دائماً استخدام سجله الخاص حيث يسجل أولاً بأول ما قد يلاحظه على لاعبى الفريق .ويقوم بمراجعة ما قام بتسجيله بإنتظام على فترات حتى يستطيع اكتشاف اللاعبين الذين قد يتعرضون لظاهرة الحمل الزائد فيسهل عليه علاجها خاصة وأن هناك أعراض تظهر قبل غيرها مثل الأعراض النفسية .

٢ - علاج الحمل الزائد :

كى يبدأ علاج الحمل الزائد بصورة أكبر فاعلية وبسرعة لابد أولاً أن يخفض المدرب الحمل للاعب إلى أقل درجة ممكنة تصل غالباً إلى الراحة وهذا أفضل مع ضرورة توقيع الكشف الطبى على اللاعب .

ثم يبحث عن الأسباب الحقيقة وراء ظهور ظاهرة الحمل الزائد لدى اللاعب .ويبتعد اللاعب عن المنافسات وقد يبتعد عن الحضور إلى النادى للتدريب ليوم أو أكثر .كما يستشار الطبيب فى نوعية الغذاء التى لابد أن يتناولها بالاضافة إلى استخدام بعض وسائل العلاج الطبيعى .مثل التدليك أو السونا .

وبالتدريج يحاول المدرب إرجاع اللاعب إلى حالته الطبيعية وإلى الفريق لكن على المدرب أن يراعى أن يأخذ اللاعب إجراءات علاج ظاهرة الحمل الزائد كاملة دون تسرع . وعلى المدرب أن يرعى اللاعب نفسياً خلال فترة إبتعاده عن الملعب ومداومة متابعته حتى يدخل إلى الملعب والإنضمام للفريق مرة أخرى .



الفصل التاسع

تحليل المباريات





الفصـــل التاســـع

تحليـــل المباريـــات

تحليل المباريات

إن أول المهام التى يقوم بها المدير الفنى (المدرب العام أو المسئول الفنى) عقب المباراة مباشرة هو الذهاب إلى حجرة خلع ملابس اللاعبين للاطمئنان على لاعبين الفريق ومدى سلامتهم والتقصى عن الإصابات التى قد تكون لحقت بأى لاعب منهم والتى تحتاج إلى العلاج المباشر السريع .ويجب عليه التأكد قبل مغادرته على أن جميع لاعبيه فى حالة طيبة مع تجنب المناقشة حول المباراة . وبهذا يدعم المسؤل الفنى علاقاته مع لاعبه على أسس موضوعية بعيداً عن الإنفعال .

وخلال لقاء المسؤل الفنى مع اللاعبين وبعد استراحة مناسبة يقدم التوجيهات الخاصة لمساندة اللاعبين وتهدئتهم مع استبعاد المؤثرات الخاصة بنتيجة المباراة ، ففى حالة الخسارة يعمل على تهدئتهم مع تجنب توجيه اللوم الخاص بأخطاء المباراة لتجنب الإحباط الذى يؤدى إلى الإضطرابات النفسية .

وفى اليوم التالى للمباراة يقدم المسؤل الفنى تحليلاً فنياً كاملاً يوضح من خلاله كل الأسباب والعناصر الإيجابية والسلبية التى أدت إلى هذه النتيجة (الفوز أو الهزيمة) مع إكساب اللاعبين الثقة والقدرة على تجنب السلبيات ومضاعفة الإيجابيات فى المباريات التالية . ويتم ذلك من خلال محاضرة .

ويختار توقيت المحاضرة تبعاً لتنظيم البرنامج الأسبوعى للتدريب ومن الأفضل أن تكون قبل التدريب الأول مباشرة والذى يلى المباراة . والمفروض أن اللاعبين يصبحون فى حالة نفسية هادئة فى اليوم التالى للمباراة وأستعدادهم وتلبيتهم لتقبل النصح والإرشادات وتصحيح الإخطاء تكون أفضل .

وعن طريق التحليل الفنى يعمل المسئول الفنى على تصحيح أخطاء اللاعبين ويدعم الإيجابيات لإكساب لاعبيه الكفاءة الفنية والبدنية والنفسية المناسبة لأداء المباريات التالية ، ومن التحليل الفنى يتكن من التخطيط للتدريب الاسبوعى والذى يبدأ منذ إنتهاء المباراة وحتى المباراة التالية . حيث تخطط خطة التدريب الأسبوعية بناءاً على تحليل المباراة السابقة وذلك بالنسبة لعناصر التدريب الأساسية وهى الإعداد المهارى والخططى والبدنى والنفسى .

ويلاحظ أن المحاضرة يتم تنظيمها وإلقائها بناءاً على التحليل الفنى الذى قام بة المدرب على المباراة بالنسبة لعناصر الأداء المهارى والخططى ولياقة المباريات والحالة النفسية خلالها . ويوضح المدرب الأحداث التى تمت خلالها أيضاً .

ويجب على المسئول الفنى أو المدرب الأستعانة بسبورة أو أى وسيله أخرى مناسبة فى قاعة المحاضرات حتى يكون التوضيح مدعما بالتحركات الخططية للاعبين ومدى تنفيذهم لطريقة اللعب .



ومن الأفضل أن يشاهد اللاعبين المباراة مرة أخرى بواسطة جهاز الفيديو إن إمكن حتى يتمكن المسئول الفنى من إيضاح الأخطاء التى تمت من خلال تحركات اللاعبين لتنفيذ مهامهم فى المباراة . و يتطلب هذا التوضيح كفاءة ودراية وذكاء من المسئول الفنى أو المدرب لتوصيل ما هو مطلوب إلى اللاعبين مع تجنب احراج اللاعبين أو إثاراتهم أو افقادهم توازنهم النفسى . ويراعى كذلك تجنب المرح الزائد عن الحد والذى قد يؤدى إلى الغرور المضر للاعبين .

ويجب أن يعطى كل لاعب الفرصة لتوضح المهام التى قام بتنفيذها خلال المباراة لتصحيح أدائه ولتجنب السلبيات ومضاعفة الإيجابيات . وبصفة عامة يجب أن يتم توجيه اللاعبين وتقدمهم بأسلوب مقنع يساهم فى تقدمهم مع مراعاة الحالة النفسية الخاصة بهم .

ويجب أن يشمل تحليل المباريات العناصر التالية :

١ – التقييم الشامل لأجزاء المباراة المختلفة مع الإيضاحات الكاملة التى تبين العناصر المؤثرة على هذه الأجزاء .

٢ – اللحظات الحساسة والفاصلة فى المباراة والتى أثرت على نتيجة المباراة .

٣ – الأخطاء الخططية وكذلك حالة اللاعبين البدنية .

٤ – ملاحظات خاصة بتقييم استيعاب خطط اللعب ومدى تنفيذها فى المباراة .

٥ – السلبيات والإيجابيات فى مدى تنفيذ العناصر التالية :

١ – تنظيم الفريق فيما يخص طريقة اللعب – الرقابة الدفاعية فى أجزاء الملعب المختلفة – تقييم الإرتداء للخلف لأداء الواجب الدفاعى عند امتلاك الفريق الثانى للكرة – تقييم المتابعة بالتحركات الضرورية لأداء الواجبات الهجومية .

٢ – مدى تنفيذ الخطط الأساسية (مبادئ اللعب الأساسية): العمق الدفاعى – التوازن الدفاعى – التركيز الدفاعى – التعطيل الدفاعى – السيطرة الدفاعية – العمق الهجومى – الإختراق الهجومى – التحركات الهجومية السريعة -التلقائية – التحركات الهجومية مع تبادل المراكز .

٣ – التحركات الفردية الدفاعية .

٤ – التحركات الخططية الدفاعية الجماعية ومدى التعاون بين اللاعبين لتنفيذ هذه الواجبات .

٥ – تنفيذ واجبات اللاعبين دفاعياً وهجومياً من الناحية الضرورية ومدى التجانس فيما بينهما فى المسافات المشتركة عند أداء واجباتهم .

٦ – تحركات اللاعبين فى أجزاء الملعب الرئيسية (الثلث الدفاعى – ثلث الملعب الأوسط – ثلث الملعب الهجومى). وذلك خلال أداء الواجبات الدفاعية عندما يكون الفريق ممتلكاً للكرة فى أحد هذه المناطق .

٧ – تحركات اللاعبين فى هذه الأجزاء الأساسية من الملعب عند أداء الواجبات الهجومية عند امتلاك الفريق الكرة .

٨ – مدى كفاءة اللياقة البدنية للاعبين وتقييمها خلال فترة المباراة بأكلها .

٩ – مدى كفاءة الحالة النفسية للاعبين وتقييمها خلال المباراة بأكلها ،

١٠ – تقييم شامل لمدى استجابة اللاعبين لتنفيذ الخطط الهجومية من الناحية الفردية وكذلك الناحية الجماعية .

١١ – تقييم خطط اللعب العامة .

١٢ – الأسلوب الخاص بتدعيم وزيادة الإيجابيات ونقط الإمتياز الواضحة وكذلك تصحيح السلبيات



ونقط الضعف الخاصة بالجوانب الفردية .

١٣ - تقييم مدى التعاون والتجانس بين اللاعبين عند التحول من أداء الواجب الهجومى إلى أداء الواجب الدفاعى وبالعكس ذلك فى الظروف المختلفة للمباراة وفى أجزاء الملعب المختلفة .

١٤ - تقييم مدى قدرة اللاعبين على قراءة المباراة ومدى وكيفية تنفيذها فى تحركات اللاعبين الدفاعية والهجومية فى أجزاء الملعب المختلفة .

١٥ - تقييم التحول من الهجوم إلى الدفاع والعكس .

١٦ - تقييم فاعلية المواقف الثابتة التى أتيحت للفريق دفاعياً وهجومياً .

١٧ - تقييم مدى فاعلية الهجمات المضادة .



الفصـــل العَاشــر

محتوى بَرامج تدريب المراحل السِّنية من ٦ سنوات وحتى ١٨/٢٠ سنة





الفصـــل العاشـــر

محتوى برامج تدريب المراحل السنية المختلفة

من ٦ سنوات وحتى ١٨ / ٢٠سنة

أولاً : محتوى برنامج تدريب فريق تحت ٦ سنوات :

الشخص المؤثر فى اتجاهات الناشئ : الأم .
بيئة الممارسة المميزة : اللعب فى المنزل .
حجم الكرة المستخدمة : كرة فى حجم كرة التنس أو أكبر قليلا .
زمن ممارسة اللعب : ليس هناك زمن محدد للعب .
جماعية اللعب : اللعب الفردى .
الشق البدنى : بدون أى محددات بدنية .
الشق المهارى : مهاراته الخاصة .
الشق الخططى : اللعب بدون أى محددات خططية .

محتوى الشق البدنى :

- يجب ربط الجرى بالتمرينات البدنية ولا تفصل عن بعضها .
- أن يعود الناشئ على الحركة وأن تتصف حركاته بالتوافق خلال اللعب وربط ذلك بضرورة أن يتعود اللاعب على النظر إلى الملعب ككل وليس إلى الكرة فقط حتى يتمكن مستقبلاً من قراءة اللعب .
- يتم تدريب العضلات والدورة الدموية من خلال بعض التمرينات والجرى خلال اللعب العام .
- إذا شعر الناشئ بالتعب فسوف يستريح لفترة زمنية مناسبة وذلك بالجلوس أو عدم متابعة اللعب حتى ينال الراحة الكافية ثم بعد ذلك سوف يستأنف نشاطه مرة أخرى مع باقى الناشئين .

محتوى الشق المهارى :

- يراعى أن المهارات الأساسية يحسنها الناشئ من خلال اللعب العام ومن خلال تطبيقها فيه .
- يجب أن ينال الناشئ الحرية الكاملة فى ممارسة المهارات خلال اللعب .
- يجب أن لا تقسم التدريب إلى أجزاء للناشئين بل يعطى كوحدة واحدة حتى يتثنى توافر التشويق فيه .
- يجب على المدرب تشجيع السيطرة على الكرة وحساسية أجزاء الجسم على الكرة وكذلك التصرفات الذكية .

محتوى الشق الخططى :

- أن الميزة الكبيرة لهذه المرحلة السنية هى إقبال الناشئين ورغبتهم الكاملة فى اللعب .
- ينفذ اللعب بشكل عام . ويتجنب المدرب تقسيم الناشئين إلى فريقين بذاتهم طوال زمن الوحدة التدريبية ويتم التوجية بإستمرار للتحركات الذكية .



- يشجع بعض الناشئين الذين يؤدون التحركات الحرة المستمرة بدون الكرة .

- يتعلم الناشئين بكثرة« استلام الكرة والتحرك بها » قدر الإمكان . ويجب معرفة أن الأطفال أنانيون بطبيعة سنهم ولا داعى للقلق بسبب ذلك حيث سيتطور اللعب الجماعى الصحيح ويتقدم تدريجياً فى مرحلة تالية وهى ١٢ سنة .

ثانياً : محتوى برنامج تدريب فريق تحت ٨ سنوات :

الشخص المؤثر فى اتجاهات الناشئ : الأب .

بيئة الممارسة المميزة : الشارع والمناطق الخالية بجانب السكن .

مساحة الملعب : عرض ملعب قانونى .

حجم الكرة المستخدمة : كرة مقاس رقم « ٣ » .

زمن ممارسة اللعب : ٢ × ٢٠ دقيقة - الراحة من ٥ إلى ١٠ دقائق .

جماعية اللعب : زميل ومنافس (مجموعات صغيرة) .

الشق البدنى : السرعة المرونة والتوافق .

الشق المهارى : بعض المهارات الأساسية .

الشق الخططى : إمتلاك والتحكم والاستيلاء على الكرة .

محتوى الشق البدنى :

- تعتبر هذه المرحلة هى بداية الإنتقال من مرحلة الألعاب البسيطة إلى مرحلة ألعاب المنافسة على أن يراعى أن تبدأ هذه المنافسة أولاً بدون الكرة ثم بالكرة .

- الهدف الرئيسى من تمرينات الجرى فى هذه المرحلة هو إكساب الناشئ التلبية السريعة خلال العدو لمسافات قصيرة .

- تمرينات مطاطية العضلات هامة جداً للنهوض بمستوى المهارات الأساسية وتؤدى من خلال تمرينات فى شكل ألعاب مع الزميل مع تجنب الشد العضلى العنيف .

- ويجب إعطاء أهمية خاصة لمظاهر التنافس والتى تميز هذه المرحلة السنية إذ يجب العناية بإختيار تمرينات التنافس بدقة والعناية أيضاً بالتوجيهات التى تعطى للناشئ والتى يجب أن تتميز بتوافر العنصر التربوى فيها .

محتوى الشق المهارى :

- يفضل أن يترك للناشئ إختيار طريقة ضرب الكرة أو السيطرة عليها والجرى بالكرة وضرب الكرة بالرأس فى البداية حيث يطبقها بأسلوبه فى التمرينات المنفذة مع مراعاة تطبيقها صحيحة حيث أن لكل ناشئ موهبة خاصة فى المهارات الفنية وتختلف هذه الموهبة من ناشئ إلى آخر . فهناك ناشئ يفضل استلام الكرة بأسفل القدم وآخر يفضل استلامها بوجه القدم الخارجى . وهناك ناشئ يفضل المراوغة بالتمويه وآخر يفضلها بسحب الكرة والتحرك بها فى اتجاه عكسى وهكذا . فليست كل مهارة صالحة لكل الناشئين . وعلى المدرب أن يصحح المهارات الفنية فردياً لكل ناشئ للوصول لأفضل مستوى فيها .

- إذا تطلب الأمر تعليم بعض المهارات السهلة للناشئين كجماعة فإن على المدرب أن يفعل ذلك .

محتوى الشق الخططى :

- تتميز هذه المرحلة برغبة الناشئ فى تملك الكرة أثناء هجوم فريقه بها وأيضاً الكفاح المستمر للحصول عليها من ناشىء الفريق المنافس والإحتفاظ بها أطول فترة ممكنه .

- فى هذه المرحلة السنية يبدأ تعليم الناشئين أوليات القواعد الخططية مثل الجرى إلى الكرة القادمة إلى الناشىء والنظر حوله لملاحظة موقف الزملاء والمنافسين والتمرير المباشر إلى الزميل ،



وأخذ المكان المناسب بعد لعب الكرة ، ومحاولة الجرى المستمر والكفاح على الكرة .

وأخذ المكان المناسب بعد لعب الكرة ، ومحاولة الجرى المستمر والكفاح على الكرة .

- إنتقال لاعبى الفريق الواحد من الهجوم إلى الدفاع ومن الدفاع إلى الهجوم .
- فى حالة تركيز اللاعبين أمام المرمى بواسطة عدد كبير من اللاعبين فإن على المدرب أن يعمل على إتساع رقعة اللعب .
- يفضل استخدام التشكيل ٤ × ٢ فى تمرينات المربعات وهو أفضل من تشكيل ٣ × ١ لأن الأول يعطى رؤية أفضل وتحركات أكثر فاعلية وإيجابية فى اللعب كما أن تنظيمه يعطى مستقبلية أفضل .

ثالثاً : محتوى برنامج تدريب فريق تحت ١٠ سنوات :

الشخص المؤثر فى إتجاهات الناشئ : المدرس .
بيئة الممارسة المميزة : المدرسة ومراكز التدريب والأندية .
مساحة الملعب : المسافة بين خطى منطقتى الجزاء فى الملعب القانونى .
حجم الكرة المستخدمة : مقاس رقم « ٤ » .
زمن ممارسة اللعب : ٢ × ٢٥ دقيقة مع فترة راحة مناسبة .
جماعية اللعب : الفرق الصغيرة .
الشق البدنى : السرعة والمرونة والرشاقة .
الشق المهارى : مهارات متقدمة .
الشق الخططى : الهجوم والدفاع المنظم .

محتوى الشق البدنى :

- يركز الإهتمام على عناصر الرشاقة والسرعة والمرونة ويراعى الإهتمام بالتركيز على تمرينات السرعة وخاصة سرعة التلبية .
- تزداد شدة التمرينات البدنية عن المرحلة السابقة (٨ سنوات) نظراً لأن الملعب فى هذه المرحلة يكون أكثر اتساعاً مما يتطلب قدرات ذات مستوى أعلى لتغطيته .
- التمرينات البدنية تنفذ فى الملعب وتؤدى على خطوط الملعب الرئيسية إذ أن ذلك يعطى الناشئ أحساس بها .
- لزيادة النغمة العضلية لدى الناشئ فى هذه المرحلة يستمر أداء التمرينات فى تشكيل زوجى ولكن مع مراعاة عدم الوصول لدرجة الإجهاد العضلى كما تستخدم الأدوات المساعدة المناسبة لذلك .

محتوى الشق المهارى :

- يراعى استخدام التمرينات التى يشترك فى أدائها عدد كبير من اللاعبين فزيادة عدد اللاعبين يعطى فرصاً متنوعة للتمرير .
- مع زيادة مساحة الملعب المستخدم فى هذه المرحلة فإن أنواع الضربات الموضوعة فى هذه المرحلة ضمن البرنامج سوف تتنوع لتغطية هذه المسافة .
- لتسهيل اللعب والمحافظة على أن تظل الكرة منخفضة وفى الاتجاهات الصحيحة وجب الاهتمام بتوجيه الناشئين إلى المساحات الخالية من الملعب .
- إن الاهمال فى توجيه الناشئين إلى التحرك إلى المساحات الخالية من الملعب يؤدى بالتالى إلى اهمال استخدام وجه القدم الداخلى فى تمرير الكرة عالية بهدف التمرير العرضى أو الرفعات .
- الاهتمام بتمرينات خداع المنافس بكرة وبدون كرة .
- الاهتمام بالأداء الدقيق للمهارات من الأوضاع الأساسية .



محتوى الشق الخططى :

- يراعى فى التقسيمات ضرورة وجود مرمى للتسجيل فيه حيث ينمى هذا الحاسة الخططية لدى الناشئ فربط تسجيل الأهداف بالخطط الهجومية مطلوب وكذلك ربط منع تسجيل الأهداف بالخطط الدفاعية . - التركيز على الإنتقال من أداء الواجب بعد أداء الواجب الدفاعى وأداء الواجب الدفاعى بعد أداء الواجب الهجومى بصورة أكثر إلتزاماً من المرحلة السابقة مع وضع فى الإعتبار مكان إمتلاك الكرة فى حالة الهجوم أو فقدها فى حالة الدفاع .

- يراعى أن الهدف الأساسى للخطط الهجومية هو تسجيل الهدف ، فى حين يراعى أن الهدف الأساسى للخطط الدفاعية هو المحافظة على المرمى من تسجيل هدف فيه .

- الخطط الأساسية البسيطة سواء كانت هجومية أو دفاعية تصبح من أساسيات لعب الفريق .

- الألعاب الخططية البسيطة مناسبة جداً لتطبيق الخطط الهجومية والدفاعية المتعلمة .

رابعاً : محتوى برنامج تدريب فريق تحت ١٢ سنة :

الشخص المؤثر فى اتجاهات الناشئ : المدرب .
بيئة الممارسة المميزة : النادى .
مساحة الملعب : أصغر مساحة قانونية للملعب .
حجم الكرة المستخدمة : مقاس رقم « ٤ » .
زمن ممارسة اللعب : ٢ × ٣٥ دقيقة مع فترة راحة مناسبة .
جماعية اللعب : فريق .
الشق البدنى : السرعة والرشاقة والمرونة .
الشق المهارى : مهارات فى صورة منافسات (مهارات تنافسية) .
الشق الخططى : خطط أساسية (مبادئ اللعب) .

محتوى الشق البدنى :

- الاهتمام بتمرينات قدرات الجرى نظراً لأن المساحة التقليدية للملعب الكبير تستلزم الجرى المتنوع لتنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية فى الظروف المختلفة .

- تمرينات السرعة المناسبة لهذه المرحلة هى ٣٠ متر .

- تستخدم الأقماع والحواجز المناسبة فى تمرينات الرشاقة والمرونة وسرعة الإستجابة .

- تزداد درجة الحمل نسبياً بالنسبة للتمرينات البدنية مع استعمال التمرينات الثابتة المتوازنة والتى تؤدى لتنمية وتحسين قوة حركة الناشئ فى مواقف المباريات المختلفة .

محتوى الشق المهارى :

- تطوير المهارة كى تتمشى مع اللعب الحديث هو أمر فى غاية الأهمية فى هذه المرحلة فعلى سبيل المثال فإن السيطرة على الكرة لإيقافها كلياً ليس له مكان فى الكرة الحديثة حيث من المطلوب أن يتم تطوير هذه المهارة إلى السيطرة على الكرة مع التحرك الخططى المناسب بها وذلك فى إطار حركة فنية خططية واحدة . فالمهارة الأساسية لا فائدة حقيقة لها إذا لم تمكن اللاعب من استعمالها فى الظروف المختلفة والصعبة خلال اللعب .

- يهتم بالمهارات الأساسية التى تدخل بشكل مباشر فى تسجيل هدف (الهجوم) أو منع تسجيل هدف (الدفاع) .

- التأكد على تطويع استخدام المهارات الأساسية المختلفة لصالح الفريق ككل حتى يتم ويتحقق النجاح الجماعى للفريق فى أداء الخطط الهجومية والدفاعية وبالتالى نجاح الفريق فى تحقيق الهدف



من المباريات وهو الفوز بالمباراة . وبعض اللاعبين ذو المستوى المرتفع عن أقرانهم يحاولون إظهار أهميتهم الفردية فى الفريق ويجب على المدرب أن لا يشجع هذه الظاهرة إطلاقاً .

محتوى الشق الخططى :

- يعطى اهتمام خاص للنشاط الجماعى للفريق كوحدة مترابطة فى جميع أجزاء الملعب الثلاثة .
- إختيار المركز المناسب للناشئ وسوف يظهر ذلك بوضوح سواء كان ذلك من خلال التمرينات المباشرة أو غير المباشرة له .
- الإنتشار الجيد فى الملعب وذلك من خلال الإهتمام بالتمريرات العرضية إلى جانبى الملعب وكذلك التحركات الطولية يمهيدا لأداء الاختراق الهجومى وهكذا .
- تقييم المهارات التى يؤديها ناشئ الفريق خلال التدريبات أو من خلال الإختبارات والمقاييس . ومن خلال هذا التقييم يمكن وضع الخطط المناسبة لتحركاتهم بالكرة أو بدونها لتنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية .
- الإهتمام بتمرينات حارس المرمى من خلال التمرينات الفردية لباق الناشئين مع التركيز على إعدادة فى نهاية وحدة التريب اليومية .
- فى نهاية المرحلة يتم الإهتمام بملامح طريقة اللعب التى ستتبع .

خامساً : محتوى برنامج تدريب فريق تحت ١٤ سنة :

الشخص المؤثر فى اتجاهات الناشئ : المثل الأعلى .
بيئة الممارسة المميزة : المباريات فى صورة منافسات على مستوى المدينة ثم الوطن .
مساحة الملعب : مساحة الملعب القانونى .
حجم الكرة المستخدمة : مقاس رقم « ٤ » .
جماعية اللعب : الفريق .
الشق البدنى : السرعة والمرونة والتحمل .
الشق المهارى : المهارات فى وجود المنافس وخلال المباريات .
الشق الخططى : المواقف الخططية البسيطة وخطط المواقف الثابتة . وطريقة اللعب المتبعة .

محتوى الشق البدنى :

- لما كانت الرغبة فى المنافسة تظهر بصورة واضحة فى هذه المرحلة وكذلك تظهر الرغبة فى الفوز وإثبات الذات لتحقيق البطولة ، لذلك يجب الإهتمام بالألعاب الخاصة بالمنافسات بالكرة أو بدونها ويفضل أداء هذه المنافسات المصحوبة بأداء المهارات الفنية .
- تؤدى المهارات الأساسية بأقصى سرعة .
- تؤدى التمرينات البدنية الزوجية (مع زميل) بهدف تحسين التوافق والنغمة العضلية .
- تؤدى تدريبات السرعة عن طريق المنافسة بطريقة مباشرة .
- العمل على المحافظة على عدم زيادة وزن اللاعب زيادة غير مرغوب فيها .

محتوى الشق المهارى :

- استخدام التمرينات المركبة للمهارات الأساسية سواء كان هذا التركيب بين مهارتين أو أكثر أو كان بين مهارة أو أكثر مع عنصر من عناصر اللياقة البدنية التى تنمى فى هذه المرحلة السنية .
- تؤدى التمرينات المهارية فى مجموعات على أن تنتشر فى مساحة الملعب المختلفة .
- تستخدم التشكيلات المختلفة للتدريب على المهارات الأساسية بهدف إكتساب الإدراك الحسى الحركى .
- العمل على الوصول إلى مستوى عال من الأداء المهارى للاستخدام الأفضل فى خطط اللعب .



الشق الخططى :

– تشييد التمرينات الخططية التى تثبت لدى الناشئ إدراك أن الوصول إلى مرمى المنافسين لا يكون من خلال الهجوم على الهدف مباشرة بل أن الوصول إليه يتطلب فى معظم الحالات تنفيذ تحركات غير مباشرة . وبالتالى تربى لدى الناشئ القدرة على قراءة اللعب بإيجابية وإختيار الخطط (التحركات الخططية) تبعاً لتحركات لاعبى الفريق المنافس واضعاً فى الإعتبار المؤثرات المختلفة على اللعب .

– التدريب على الرقابة الفردية والرقابة المشتركة . ورقابة المكان مهمة نتيجة للعب فى المساحة الكبيرة من الملعب .

– تصحيح التحركات الدفاعية والهجومية فى إجزاء الملعب الأساسية الثلاث الثلث الدفاعى والثلث الأوسط والثلث الهجومى .

– الإهتمام بالتحرك إلى المساحات الخالية الموجودة فعلاً (الجرى الحر) وكذلك الرقابة الدفاعية وبناء اللعب وتحركاته فى أجزاء الملعب المختلفة .

– الإهتمام بالتحركات الرئيسية والفرعية لفرق اللعب المتبعة .

سادساً : محتوى برنامج تدريب فريق تحت ١٦ سنة :

الشخص المؤثر فى اتجاهات الناشئ : المدرب .
بيئة الممارسة المميزة : فى هذا السن تقام أول بطولة عالمية للناشئين تحت ١٦ سنة ويشترك فى هذه البطولة الدول الفائزة من القارات الخمس وتقام هذه البطولة كل عامين . لذلك فإن الناشئ يجب أن يربى دوافعه وتتطور إلى محاولة أن يعمل على أن يختار ضمن منتخب الوطن لناشئين تحت ١٦ سنة .
مساحة الملعب : الملعب القانونى .
حجم الكرة المستخدمة : حجم الكرة الطبيعى مقاس رقم « ٥ » .
الشق البدنى : السرعة المرونة والرشاقة والتحمل والقوة العضلية .
الشق المهارى : المهارات فى وجود المنافس وخلال المباريات .
الشق الخططى : الخطط الأساسية (مبادئ العب) والخطط العامة والمتنوعة هجومياً ودفاعياً وخطط المواقف الثابتة . وطريق اللعب المتبعة .

محتوى الشق البدنى :

– تؤدى تمرينات اللياقة البدنية لتغطية جميع العناصر البدنية الأساسية للاعب كرة القدم سواء كان كل عنصر قائم بذاته أو سواء كانت فى شغل تمرينات مركبة مع المهارات الأساسية أو عن طريق المنافسات .

– لما كانت هذه المرحلة هى مرحلة المراهقة والتى تتميز بصفات نفسية معينة فإن الحرص فى تنمية العناصر الأساسية هام وضرورى .

– لابد من الإهتمام بتركيب تمرينات اللياقة البدنية العامة مع تمرينات وظائف المراكز تفصيليا من منطلق طريق اللعب .

محتوى الشق المهارى :

– مضاعفة الإهتمام بالمهارات الأساسية المركبة حيث أن الناشئ لن يتمكن من الإجادة والإندماج الفنى فى اللعب إلا إذا أمتلك القدرة الفنية فى السيطرة على الكرة والتصرف فيها خلال المواقف المختلفة من المباراة .

وبصفة عامة فإن المهارات الأساسية هى التى تؤدى إلى السيطرة على الكرة وإجادة التصرف فيها .

– تنمى المهارات الأساسية فى صورة تحركات خططية كخطوة متقدمة لإجادتها وفى نفس الوقت فإنها تسعى لتحقيق هدف خططى .



- يجب أن يستثمر حب الناشئ للمنافسة على تطوير أداء المهارات الأساسية بهدف رفع مستواه .
- تنمية المهارات الأساسية البارزة لدى الناشىء عن طريق التدريب الفردى وكذلك تصحيح السلبيات المهارية ورفع مستواه بصفة عامة .ويراعى خلال التدريب الفردى صقل وتصعيد الكفاءة الفنية لتتناسب مع مركز الناشئين فى الفريق وتحركاته خلال أداءه لواجباته الدفاعية والهجومية .

محتوى الشق الخططى :

- تنمية قدرات اللاعبين للوفاء بتنفيذ خطط اللعب الأساسية والعامة والمتنوعة والثابتة .
- التنويع فى التدريب على الخطط لإكساب الناشئ المقدرة على إتخاذ القرار المناسب طبقاً لظروف المباراة المختلفة والذى يتم بناءاً على قراءته للمباراة .
- التركيز على أداء المنافسات بصورة واضحة من خلال أداءالتدريبات الفنية والخططية .
- الإهتمام بتحركات لاعبى الفريق المضاد لتعويد الناشئ على إتخاذ القرار الخططى الذى يتناسب مع اللعب فى الظروف المختلفة للمباراة .
- تنمية التجانس فى المساحة المشتركة والتعاون الخططى بين الناشئين فى أجزاء الملعب المختلفة .
- تؤدى إجادة الخطط الفردية إلى إجادة الخطط الجماعية والأساسية بصورة تلقائية .
- يجب تشجيع النقد والتحليل الفنى لجميع الناشئين من الناحية الفردية والناحية الجماعية حتى يكتسب الناشئ المعرفة والمقدرة الفنية وكذلك الثقة بالنفس .
- الإهتمام بالالعاب الصغيرة التى تنمى سرعة التلبية العقلية والتوافق العضلى والحركات المفاجئة والتى تسهم بدرجة كبيرة فى هذا الإتجاه .
- تؤدى تدريبات حراسة المرمى كما هو موضح فى المرحلة السابقة مع التركيز على التدريب الفردى .

سابعاً : محتوى برنامج تدريب فريقى تحت ١٨ ، ٢٠ سنة :

الشخص المؤثر فى اتجاهات الناشئ : المدرب .
بيئةالمارسة المميزة : وتقام فى هذا السن تقريباً بطولة عالية تحت إشراف الإتحاد العالمى لكرة القدم FIFAوهى بطولة العالم تحت ١٩ سنة لذلك يجب أن يسعى اللاعب إلى أن يختار ضمن المنتخب الوطنى لهذا السن أو أن يختار ضمن المنتخب الوطنى للفريق الأول .
مساحة الملعب : الملعب القانونى .
حجم الكرة المستخدمة : حجم الكرة الطبيعى مقاس رقم « ٥ » .
الشق البدنى : السرعة والمرونة والرشاقة والتحمل والقوة العضلية .
الشق المهارى : المهارات فى وجود المنافس وخلال المباراة .
الشق الخططى : الخطط الأساسية (مبادئ اللعب) والخطط العامة والمتنوعة هجومياً ودفاعياً وخطط الموقف الثابتة . وأكثر من طريقة للعب .

محتوى الشق البدنى :

- لما كانت المنافسة تؤدى على مستوى عال فإن تنمية الشق البدنى يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية .
- يشمل الإعداد البدنى ويندمج مع الأداء المهارى والأداء الخططى .

محتوى الشق المهارى :

- تؤدى تمرينات المهارات فى هذه المرحلة بسرعات عالية وتحت ضغط دفاعى فى حالة



الهجوم وتحت ضغط هجومى فى حالة الدفاعى بدرجات عالية .

- تنفيذ التمرينات المركبة من العناصر البدنية والمهارية بدرجات عالية جداً من الدقة والتوافق .

- الإهتمام بإجادة تمرينات المهارات الخاصة بمراكز اللعب بدرجات عالية من الدقة .

محتوى الشق الخططى :

- لما كان اللاعب فى هذه الحالة جزء من الهيكل العام لخطط الفريق ككل فإنه يجب التركيزعلى المهارات الجماعية وتحركات اللاعبين فى أجزاء الملعب المختلفة .

- تطوير الأداء الخططى للاعبين للتأثير المباشر على طريقة لعب الفريق من الناحية الدفاعية والناحية الهجومية .

- الإهتمام بجميع عناصر الخطط من الناحية الفردية والناحية الجماعية .

- العمل على إجادة جميع المواقف الثابتة المتضمنة لخطة التدريب .



الفصل الحادى عشر

تقويم برامج التدريب والاختبارات والمقاييس





الفصـل الحادى عشر

تقويم برنامج التدريب والاختبارات والمقاييس

تقويم برنامج التدريب

من المفضل دائماً أن يقوم المدرب بتقويم برنامجه وذلك بإجراء الإختبارات والمقاييس الدورية للوقوف على حالة الفريق واللاعبين فى اللياقة البدنية والمهارات الأساسية والخططية والنفسية وبذلك يضمن المدرب التقويم العلمى الدقيق والمنطقى للفريق ، إذ لا يكفى وضع برنامج التدريب فى كرة القدم كى يطمئن المدرب بأن خطته تسير فى طريقها المرسوم لها بل لابد أن يصاحب التدريب المتابعة والتقويم اللازمين من فترة لأخرى لمعرفة مدى تحقيق خطة التدريب لاهدافها الموضوعة لها .

الإختبارات والمقاييس :

١ - الإختبار :

يعرف الإختبار فى كرة القدم بأنه تمرين أو مجموعة تمرينات يؤديها اللاعب بهدف التعرف على استعداداته أو كفاءته أو معارفة أو قدراته مثل إختبارات اللياقة البدنية أو المهارات الأساسية الخ .

٢ - المقياس :

ويعرف المقياس فى كرة القدم بأنه الوسيلة التى يمكن بها تقدير الأشياء والمستويات تقديراً كميا وفق إطار معين من المقاييس المدرجة مثل القياسات الجسمية ...الخ .

فوائد الإختبارات والمقاييس :

١ - التعرف على مستوى اللاعبين قبل بدئ برنامج تدريبى فى عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وخطط اللعب والحالة النفسية ومن ثم يمكن للمدرب وضع البرنامج التدريبى من منطلق علمى واقعى .

٢ - التعرف على مستوى ما حققه اللاعبون من تقدم وتطور طبقاً لما توضحه نتائج الإختبارات فى القياسية التالية خلال تطبيق البرنامج ومن ثم يستطيع المدرب تعديل برنامج التدريب إذا ما تطلب الأمر ذلك .

٣ - تساعد نتائج الإختبارات والمقاييس فى تحديد اللاعبين المتشابهين فى نقص عناصر معينة من اللياقة البدنية أومهارات أساسية أو خطط أوجوانب نفسية وبالتالى يستطيع المدرب عمل برنامج خاص للمتشابهين فى جوانب النقص وهذا يحقق هام من مبادئ التدريب وهو مراعاة الفروق الفردية .

٤ - معرفة معدل تطور أو نمو عنصر معين من عناصر اللياقة البدنية أو المهارية أو الخططية لدى اللاعبين خلال فترات زمنية محددة .

٥ - تعتبر الإختبارات والمقاييس حافزاً للاعبين للإرتقاء بنواحى الضعف فى مستواهم البدنى والمهارى والخططى والمحافظة على نواحى القوة فيها ومحاولة تطويرها بإستمرار .



أغراض الإختبارات والمقاييس المستخدمة فى مجال كرة القدم :

تستخدم الإختبارات والمقاييس بأغراض مختلفة فى مجال كرة القدم منها ما يلى :

أولاً - قياس مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين :

ثانياً - قياس مستوى المهارات الأساسية لدى اللاعبين .

ثالثاً - قياس الحالة الخططية للاعبين .

رابعاً - قياس الحالة النفسية للاعبين .

خامساً - قياس الحالة الفسيولوجية للاعبين .

سادساً - إنتقاء الناشئين الموهبين .

أولاً :قياس مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين :

٤ - إختبار اللياقة البدنية :

١ - إختبار ٥٠ م عدوا :

الغرض من الإختبار : قياس السرعة الإنتقالية .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف تحسب إلى أقرب ١ / ١٠ من الثانية - إشارة مرئية للبدء .

الملعب : ملعب كرة القدم أو مضمار العاب القوى ، ويحدد فيه مسافة ٥٠ م . بحيث يكون هناك خط بداية وآخر للنهاية.

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء له يبدأ فى العدو تجاه خط النهاية ويؤدى اللاعب محاولتان .

القياس : يحتسب للاعب الزمن إلى أقرب ١ / ١٠٠ من الثانية منذ إعطاء إشارة البدء حتى وصول خط النهاية . وتحتسب للاعب المحاولة الأفضل .

٢ - اختبار ٣٠م عدوا :

نفس طريقة اداء الاختبار السابق إلا أن المسافة يكون ٣٠م .

٣ - اختبار ثنى الجذع اماما أسفل :

الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقرى ومطاطية عضلات خلف الفخذ .

الأدوات المستخدمة : مقعد بإرتفاع لا يقل عن ٥٠ سم . مسطرة مدرجة +٣٠ ، -٣٠ بحيث يوضع صفر التدريج عند مستوى حافة المقعد تماماً .

وصف الاختبار : يقف اللاعب فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين عند حافة المقعد يثنى اللاعب جذعه للأمام ولأسفل مع فرد الذراعين مع ملاحظة فرد ركبتيه تماماً .

القياس : تحتسب للاعب المسافة التى يحققها تحت أو فوق صفر التدريج .

٤ - اختبار ثنى الجذع للأمام من الجلوس الطويل :

هى نفس طريقة أداء الاختبار السابق إلا أن الاداء يتم من الجلوس الطويل .

٥ - اختبار الجرى الارتدادى ٤ × ١٠ م :

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف تحسب الزمن لأقرب ١ / ١٠ من الثانية - مكعباً من الخشب طول ضلعه ٥ سم .

الملعب : خطان متوازيان المسافة بينهما ١٠ م فى ملعب كرة القدم . يوضع المكعبان خلف أحد الخطين .

طريقة الاداء : يقف اللاعب خلف الخط المقابل لخط المكعبين وعند إعطاء إشارة البدء له اللاعب بأقصى سرعة فى اتجاه المكعبين حيث يمسك بواحد منها ويعود بأقصى سرعة لوضعه خلف البداية ثم يكرر العمل مع المكعب الآخر. يؤدى اللاعب محاولتين .



القياس : يحتسب للاعب الزمن من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى لحظة وضعه للمكعب الثانى تماماً خلف خط النهاية (البداية) . وتحتسب له المحاولة الأفضل .

٦ - اختبار الجرى حول المركز :

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .
الادوات المستخدمة : ساعة إيقاف - خمسة أعلام .
الملعب :يمكن أن يؤدى الاختبار فى ملعب كرة القدم أو فى أى مساحة ممهدة أخرى. وتوضع الأعلام فى شكل مربع طول ضلعه ٤ م كما يوضع علم فى نقطة تقاطع قطرى المربع .
طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف أحد الأعلام . وعند سماع إشارة البدء يجرى اللاعب إلى العلم فى منتصف المربع ليدور حوله ثم يذهب لأحد الأعلام الخارجية ويعود للمركز وهكذا حتى يعود إلى علم البداية . يؤدى اللاعب محاولتين .
القياس : يحتسب للاعب الزمن لأقرب ١ / ١٠ ثانية من لحظة إعطاءه إشارة البدء حتى انتهائه من الاختبار وتحتسب له المحاولة الأفضل .

٧ - اختبار كوبر :

الغرض من الاختبار : قياس التحمل .
الادوات المستخدمة : ساعة إيقاف - إشارة مرئية للبدء .
الملعب : يمكن أداء هذا الاختبار فى مضمار العاب القوى وإذا لم يتوفر ذلك فإنه يرسم فى ملعب كرة القدم مستطيل ٦٠ م × ٤٠ م يحدد بأعلام واضحة .
طريقة الاداء : عند إعطاء إشارة البدء ينطلق اللاعب جرياً لمدة ١٢دقيقة .
القياس : تحتسب للاعب مسافة الجرى التى حققها فى زمن ١٢ ق .

٨ - اختبار ١٥٠٠ م جرياً :

الغرض من الاختبار : قياس التحمل .
الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف - إشارة مرئية للبدء .
الملعب : مضمار العاب القوى .
طريقة الأداء :يقف اللاعب خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء له يجرى لمسافة ١٥٠٠ م .
القياس : يحتسب للاعب الزمن من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى وصوله خط النهاية لأقرب ١ / ١٠ منالثانية .

٩ - اختبار الشد لأعلى :

الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية للذراعين .
الادوات المستخدمة : جهاز العقلة (جمباز) .
طريقة الاداء : يتعلق اللاعب على العقلة مفرود الكوعين ثم يثنى اللاعب الذراعين محاولاً الوصول بالذقن حتى مستوى اليدين . ثم يفرد الكوعين ويؤدى اللاعب ذلك لأكبر عددمن المرات .
القياس : يحتسب للاعب عدد المرات التى تصل فيها الذقن حتى مستوى اليدين . ويراعى أن يحتسب للاعب المرة التى لا يصل فيها ذقن المختبر لمستوى اليدين بنصف مرة على أن لا تزيد عدد هذه الأنصاف المحسوبة عن نصفين .

١٠ - اختبار الدفع لأعلى :

الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية للذراعين .
الادوات المستخدمة : جهاز المتوازيين (جمباز) .
طريقة الاداء : يرتكز اللاعب باليدين على المتوازيين بحيث يكون الكوعان مفرودين ثم يقوم بثنى الكوعين ومدهما لأكبر عددمن المرات .
القياس : تحتسب للاعب عدد المرات الصحيحة ، ويعطى اللاعب نصف مرة فى حالة ما إذا اقتربت



ذقنه من العارضة على أن يراعى عدم زيادة الأنصاف عن مرتين .

١١ - اختبار الوثب العمودى من الثبات :

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات المستخدمة : سبورة مثبتة على حائط ترتفع عن الأرض بمسافة ١٤٠ سم على أن تدرج بعد ذلك من١٤٠ سم حتى ٤٠٠ سم - مانيزيا .

طريقة الاداء : يغمس اللاعب أصابع اليد المميزة لديه فى مادة المانيزيا ويقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السبورة ثم يمد ذراعه المميزة بحيث يضع علامة على السبورة . يمرجح اللاعب الذراعين أماما أسفل خلفا مع ثنى الركبتين ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودى إلى أعلى مسافة ممكنة حيث يضع علامة بأصابع اليد المميزة على السبورة . يؤدى اللاعب محاولتين .

القياس : تحتسب للاعب المسافة من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية وتحتسب للاعب أفضل المحاولتين .

١٢ - اختبار الوثب العريض من الثبات :

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين .

الادوات المستخدمة : شريط قياس .

الملعب : أرض ممهدة محدد عليها خط البدء طول ١ م .

طريقة الاداء : يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا . يمرجح اللاعب الذراعين أماما أسفل خلفا مع ثنى الركبتين ثم للأمام مع دفع الأرض وفرد الرجلين بأقصى قوة محاولاً الوثب للأمام لأبعد مسافة ، يؤدى اللاعب محاولتين .

القياس : تحتسب للاعب المسافة من خط البداية حتى أقرب علامة تحدثها القدمان لخط البداية وتحتسب له المحاولة الأفضل .

ثانياً : قياس مستوى المهارات الأساسية لدى اللاعب :

١ - اختبار تنطيط الكرة (بالمسافة) :

الغرض من الاختبار :قياس حساسية اللاعب على الكرة ومقدرته على التحكم فيها .

الأدوات المستخدمة : كرة القدم وشريط قياس .

طريقة الاداء : توضع الكرة على الأرض أمام اللاعب وعندما تعطى له إشارةالبدء يقوم برفعها عن الأرض والتقدم بها بالقدمين بالتبادل أو برجل واحدة . يؤدى اللاعب محاولتين .

القياس : تقاس المسافة من نقطة البدء حتى فقد السيطرة على الكرة بسقوطها عن الأرض وتسجل أفضل مسافة .

٢ - اختبار تنطيط الكرة (بالزمن) .

الغرض من الاختبار : قياس حساسية اللاعب على الكرة ومقدرته على التحكم فيها .

الأداوات : كرة قدم - ساعة إيقاف .

الملعب : دائرة نصف قطرها ٥و١ م ، ٢ متر أ ، ٣ متر طبقاً لسن اللاعب .

طريقة الاداء : يقف اللاعب فى مركز الدائرة بالكرة وعندما تعطى له إشارة البدء يرفع الكرة عن الأرض ويقوم بتنطيطها داخل حدود الدائرة بالقدمين أو بقدم واحدة فقط - يؤدى اللاعب محاولتين .

القياس : يقاس الزمن من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى سقوط الكرة على الأرض أو خروجها خارج الدائرة وتسجيل أفضل المحاولتين .

٣ - اختبار تنطيط الكرة (بالمرة) :

الغرض من الاختبار : قياس حساسية اللاعب على



الكرة ومقدرته على التحكم فيها .
الأدوات المستخدمة :كرة قدم .
الملعب : كما هو فى الاختبار فى السابق .
طريقة الاداء : كما هو الاختبار فى السابق .
القياس : يقاس عدد مرات لمس الكرة بوجه القدم الأمامى من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى سقوط الكرة على الأرض أو خروجها خارج الدائرة وتسجيل أفضل المحاولتين .

٤ - اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة والكرة ثابتة :

الغرض من الاختبار : قياس قوة ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة .
الأدوات المستخدمة : كرة قدم وشريط قياس .
الملعب : دائرة نصف قطرها ١ م وعلى بعد ٣ م من مركز الدائرة يرسم خط البدء .
طريقة الاداء : توضع الكرة على مركز الدائرة . ويقوم اللاعب الذى يقف على خط البدء بالتقدم جريا لضرب الكرة بالقدم المفضلة لأبعد مسافة - يؤدى اللاعب ٣ محاولات .
القياس : تسجيل المسافة من مركز الدائرة حتى نقطة سقوط الكرة بالمتر وتحسب للاعب أفضل محاولة .

٥ - اختبار ضرب الكرة لابعد مسافة بعد سقوطها من يد اللاعب :

الغرض من الاختبار : قياس قوة ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة بعد سقوطها من يد اللاعب .
الأدوات المستخدمة : كرة قدم وشريط قياس .
الملعب : دائرة نصف قطرها ١ م . وعلى بعد ٣ م من مركز الدائرة يرسم خط البدء .
طريقة الاداء : يقف اللاعب على خط البدء حاملا الكرة . يقوم اللاعب بالجرى فى اتجاه الدائرة وعندما يدخلها يقوم اللاعب بإسقاط الكرة من يده وضربها بالقدم المفضلة لأبعد مسافة - يؤدى اللاعب ٣ محاولات .
القياس : تسجيل المسافة من مركز الدائرة حتى نقطة سقوط الكرة بالمتر وتحسب للاعب أفضل محاولة .

٦ - اختبار دقة التمرير الطويل :

الغرض من الاختبار : قياس دقة التمرير الطويل .
الأدوات المستخدمة : يرسم خط طوله ٢ متر وعلى بعد ٣٠ مترا منه ترسم دائرة نصف قطرها ٢ متر .
طريقة الاداء : توضع الكرة على خط البدء وعندما تعطى الإشارة للاعب يقوم بتمريرها طويلة عالية بهدف إسقاطها فى الدائرة - يأخذ اللاعب ٣ محاولات .
القياس : درجة الاختبار من ٦٠ ، يعطى لكل محاولة صحيحة ٢٠ درجة .

٧ - اختبار دقة التمرير المتنوع :

الغرض من الاختبار : قياس دقة التمرير القصيرة والمتوسط والطويل .
الأدوات المستخدمة : كرة قدم .
الملعب : ترسم دائرة نصف قطرها ٢٠ سم (مركز دائرة البداية) وعلى بعد ١٥ متر وفى اتجاهات بزوايا قدره ٣٠ ترسم ثلاث دوائر أخرى ثم على امتداد الخط الواصل بين مركز دائرة البداية ومراكز الدوائر الثلاث ترسم ٣ دوائر أخرى على أبعاد ١٢ م ، ١٠ م ، ٩ م ثم ٣ دوائر أخرى على أبعاد ٩ م ، ١٠ م ، ٦ م .
طريقة الاداء : توضع الكرة داخل الدائرة وعند إعطاء إشارة البدء يتقدم اللاعب للكرة ويمررها طويلة للدائرة التى يعينها له المدرب - يعطى لكل لاعب ٥ محاولات لكل رجل .
القياس : درجة الاختبار الكلى ١٠٠ درجة (١٠ درجات لكل تمريرة) .



٨ - إختبار تصويب الكرة إلى المرمى فى جزء محدد :

الغرض من الاختبار : قياس دقة تصويب الكرة إلى المرمى ذى جزء محدد .
الأدوات المستخدمة : كرة قدم ومرمى كرة قدم .
الملعب : يوضع مرمى كرة اليد فى منتصف مرمى كرة القدم تماماً - ترسم نقطة التصويب على بعد ٢٠ مترا من المرمى وفى منتصفه تماماً .

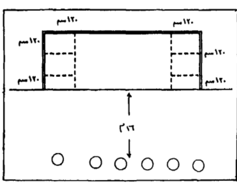
طريقة الاداء : توضع الكرة على نقطة التصويب ويتقدم اللاعب من على بعد ١٠ ياردات ليصوب الكرة بقوة وغير متدحرجة على الأرض بالقدم الأفضل وبأى جزء منها إلى الأجزاء التالية بالترتيب - الجزء الأيمن من المرمى - الجزء الأيسر من المرمى - مرمى كرة اليد . وإذا اصطدمت الكرة بأحد القوائم تعاد المحاولة .
القياس : الاختبار من١٠٠ درجة لكل من الجهه اليمنى واليسرى ٤٠ درجة ، مرمى كرة اليد ٢٠ درجة وتكون درجة اللاعب هى مجموع المحاولات الثلاث .

ملحوظة :

- توضع نقطة التصويب على بعد ٥و١٢ مترا للمراحل السنية ٩ - ١٢ سنة .
- توضع نقطة التصويب على بعد ٥وم للمراحل السنية ١٣ - ١٤ سنة .

٩- اختبار دقة التصويب :

الغرض من الاختبار : قياس دقة تصويب الكرة إلى المرمى .
الأدوات المستخدمة : كرات قدم ومرمى مقسم .
الملعب : مرمى مقسم إلى مناطق كما بالشكل رقم (١٨٧) وكل منطقة لها درجة معينة ينالها اللاعب إذا ما نجح فى تصويب الكرة إليها .
ويرسم خط مواز لخط المرمى على بعد ستة عشر مترا منه وتوضع عليه ٦ كرات والمسافة بين كل كرة والأخرى ١٠٠ سم .
طريقة الاداء : يقف اللاعب خلف الكرة رقم (١) وعندما تعطى له إشارة البدء يصوب الكرة إلى المرمى بوجه القدم الأمامى ثم يكرر التصويب بالكرة رقم (٢) وهكذا حتى ينتهى تصويب الكرة رقم (٦) على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافى المناسب لتنفيذ التصويب .
القياس : تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التى يحصل عليها اللاعب من تصويب الكرات الست بحيث تنال كل تصويبة الدرجة المحددة فى كل منطقة والتى تذهب إليها الكرة على أن تحسب خطوط التقسيم ضمن المنطقة الأعلى درجة ويراعى أن التصويب خارج حدود المرمى يكون درجته صفر .



شكل (١٨٧)

١٠ - اختبار السيطرة على الكرة فى مساحة محددة :

الغرض من الاختبار : قياس مدى وقدرة اللاعب على التحكم فى الكرة عن طريق الامتصاص أو الكتم .
الأدوات المستخدمة : كرة قدم .



الملعب : دائرتان متحدتا المركز نصف قطر الصغرى ١ م ونصف قطر الكبرى ٢ م . وعلى بعد ١٠ م من الدائرة يرسم خط طوله ٢ م هو خط رمى الكرة .
طريقة الاداء : يقف اللاعب المراد اختباره فى منتصف الدائرة الصغرى وتوضع الكرة على خط رمى الكرة . عند إعطاء الاشارة بالبدء يقوم لاعب معين برمى الكرة فى مسار قوس للاعب المختبر داخل الدائرة الذى يحاول أن يسيطر عليها بأى جزء من الجسم – يعطى لكل لاعب ٣ محاولات .
القياس : إذا نجح اللاعب فى السيطرة على الكرة داخل الدائرة الصغرى ينال ٣٠ درجة .
إذا نجح اللاعب فى السيطرة على الكرة فى حدود الدائرة الكبرى ينال ٢٠ درجة .
إذا خرجت الكرة من الدائرتين أثناء السيطرة عليها ينال صفراً .وتكون درجة اللاعب النهائية هى مجموع الدرجات للمحاولات الثلاث .

١١ - اختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج بين القوائم :

الغرض من الاختبار : قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم فى الكرة أثناء الجرى بها بين القوائم .
الأدوات المستخدمة : ١٠ قوائم وكرة قدم وساعة إيقاف .
الملعب : توضع ١٠ قوائم فى خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والآخر ٢ م . والمسافة بين خط البداية وأول قائم ٢ م أيضاً .
طريقة الأداء : يقف اللاعب بالكرة على خط البداية . وعند إعطاء إشارة البدء . يجرى اللاعب بين القوائم جرياً متعرجا حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة .
القياس : يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط المبداية مرة أخرى .

١٢ - اختبار الجرى بالكرة ٥٠ م :

الغرض من الاختبار : قياس سرعة جرى اللاعب بالكرة مع تحكه فيها .
الادوات المستخدمة : كرة قدم وساعة إيقاف .
الملعب : يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما ١٢٠ سم بطول ٥٠م . ويرسم خط للبداية وآخر للنهاية .
طريقة الأداء : يقف اللاعب بالكرة خلف خط البداية ومعه الكرة . وعند إعطاء الاشارة له بالبدء يجرى اللاعب بالكرة بحيث يحتفظ بالكرة بين الخطين حتى خط النهاية ٥٠ م .
القياس : يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة اعطائه إشارة البدء حتى وصوله خط النهاية .

١٣ - اختبار الجرى بالكرة حول دائرة :

الغرض من الاختبار : قياس مقدرة اللاعب على التحكم فى الكرة أثناء الجرى بها فى خط منحنى .
الأدوات المستخدمة :كرة قدم وساعة إيقاف .
الملعب : دائرة نصف قطرها ١٠ م محدد على محيطها نقطة بداية ونهاية .
طريقة الأداء : يقف اللاعب بالكرة على نقطة البداية . وعند إعطاء الاشارة له يجرى اللاعب بالكرة حول الدائرة ليلف حول الدائرة لفة كاملة حتى يعود لنقطة النهاية .
القياس : يحتسب للاعب الزمن من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى وصوله نقطة النهاية .

١٤ - اختبار رمية التماس لأبعد مسافة :

الغرض من الاختبار : قياس طول رمية التماس .



الأدوات المستخدمة : كرة قدم وشريط قياس .

الملعب : يستخدم خط التماس فى الملعب القانونى .

طريقة الأداء : يحمل اللاعب الكرة ويقف خلف خط التماس وعندما تعطى له إشارة البدء يؤدى رمية التماس القانونية سواء من الاقتراب أو الجرى . يؤدىاللاعب ٣ محاولات .

القياس : تقاس المسافة من مكان أخذ رمية التماس حتى نقطة سقوط الكرة لأقرب ١ / ١٠ من المتر - وتسجل للاعب أطول مسافة للثلاث محاولات .

١٥ - اختبار دقة رمية التماس :

الغرض من الاختبار : قياس دقة رمية التماس .

الادوات المستخدمة : كرة قدم .

الملعب : يرسم خط الرمى طوله ٣ م ، وعلى بعد ١٦ م منه ترسم ٣ دوائر متداخلة نصف قطر كل منها على التوالى ٣ م ، ٥ر١ م ، ٢ م ، بحيث يكون الخط الوهمى الواصل من مراكزهم يكون عمودياً على خط الرمى .

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط الرمى ممسكاً بالكرة وعندما تعطى الاشارة يؤدى رمية التماس القانونية محاولاً إسقاطها فى مركز الدوائر - يأخذ اللاعب ٣ محاولات .

القياس : - إذا نجح اللاعب فى إسقاط الكرة فى الدائرة الصغرى ينال ٣٠ درجة .

- إذا نجح اللاعب فى إسقاط الكرة فى الدائرة المتوسطة ينال ٢٠درجة .

- إذا نجح اللاعب فى إسقاط الكرة فى الدائرة الكبرى ينال ١٠ درجات .

- إذا لم ينجح اللاعب فى إسقاطها فى أى دائرة ينال صفراً . وتكون درجة اللاعب النهائية هى مجموع الدرجات للمحاولات الثلاث .

١٦ - اختبار الوثب العريض من الثبات :

الغرض من الأختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات المستخدمة : شريط قياس

الملعب : أرض ممهدة محدد عليها خط البدء طوله ١ م .

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدان قليلة يمرجح اللاعب الذراعين أماماً أسفل خلفا مع ثنى الركبتين ثم للأمام مع دفع الأرض وفرد الرجلين بأقصى قوة محاولا الوثب للأمام لأبعد مسافة يؤدى للاعب محاولتين .

القياس : تحتسب للاعب المسافة من خط البداية حتى أقرب علامة تحدثها القدمان لحظة البداية وتحتسب له المحاولة الأفضل .



الفصل الثانى عشر

التغذية وأهميتها للاعبين





الفصـل الثانى عشـر

التغذية وأهميتها للاعبين

تعتبر التغذية السليمة من العناصر الأساسية التى تمكن اللاعب من الإستمرار فى التدريب والتفاعل مع متطلباته بصورة إيجابية ، لذلك وجب على المدرب الإلمام التام بجانب مقبول من علم التغذية حتى يمكنه متابعة تغذية اللاعبين خلال حياتهم العامة وبين التدريبات المختلفة وقبل المباريات .

ويتكون طعام الإنسان من المواد الغذائية حيث يعتمد فى الحصول عليها من مصدرين أساسين هما :

١ – المصادر الحيوانية : وتشمل الطيور واللحوم والإسماك والألبان والبيض...الخ .

٢ – المصادر النباتية : وتشمل الأرز والذرة والقمح والحبوب والبقول مثل الفول المدمس والعدس واللوبيا والخضروات مثل السبانخ والطماطم والخس والجذور أو الدرنات مثل الجذر والبطاطس واللفت والفجل والبنجر والفواكة كالخوخ والموالح والكمثرى والمنجو .

والطعام يقوم بوظيفين أساسيتين للإنسان هما :

١ – إمداد الجسم بالطاقة التى يحتاجها فى جميع تحركاته وتفكيره والقيام بالوظائف الحيوية الضرورية للحياة .

٢ – بناء خلايا وأنسجة الجسم .

ويقسم الطعام من الواجهة الفسيولوجية إلى ما يلى :

١ – البروتينات .

٢ – الكربوهيدرات .

٣ – الدهون .

٤ – الأملاح المعدنية..

٥ ١ الفيتامينات .

٦ – الماء .

٧ – الألياف .

ويجب على المدرب معرفة مقدار الطاقة المطلوبة لكل من عمل اللاعب فى حياته اليومية وتدريباته ومبارياته حتى يمكن من خلال ذلك توفير الغذاء المناسب له .

والجدول التالى يوضح متوسط السعرات الحرارية المحترقة للاعب فى مباريات كرة القدم .

ومن الضرورى معرفة أن جرام الدهون يولد حوالى ٩ سعرات حرارية فى حين أن الجرام من المواد البروتينية أو الكربوهيدراتية يولد حوالى ٤ سعرات حرارية .

وفيا يلى جدول يوضح بعض المواد الغذائية ومحتوياتها من مواد بروتينية ودهنية وكربوهيدراتية وعدد السعرات التى يمكن أن تنتجها فى كل ١٠٠ جرام .



جدول
متوسط السعرات الحرارية المحترقة
للاعب فى الدقيقة وفى مباراة كرة القدم

وزن اللاعب	متوسط السعرات الحرارية المحترقة فى الدقيقة الواحدة خلال المباراة	متوسط السعرات الحرارية المحترقة خلال المباراة
٤٥ كيلو	١ره سعر حرارى	٤٥٩
٥٥ كيلو	٤ر٦ سعر حرارى	٥٧٦
٦٥ كيلو	٣ر٧ سعر حرارى	٦٥٧
٧٥ كيلو	٦ر٨ سعر حرارى	٧٧٤
٨٥ كيلو	٩ر٩ سعر حرارى	٨٩١

جدول
بعض المواد الغذائية وتركيبها وعدد السعرات الحرارية التى يمكن
أن تنتجها فى كل ١٠٠ جرام

المادة الغذائية	مكونات المادة الغذائية			عدد السعرات الحرارية
	المواد البروتينية	المواد الدهنية	المواد الكربوهيدراتية	
اللحم الضأن	٢٥	٢٠	لايوجد	٢٨٠
لحم العجل	٣٠	١١	لايوجد	٢١٩
لحم البقر	٢١	٣٢	لايوجد	٣٧٢
لحم الدواجن	٢١	٥ر٦	لايوجد	١٤٣
الاسـماك	١٨	٥ر	لايوجد	٥ر٧٧
اللـبن	٣ر٣	٤	٦ر٤	٦ر٦٧
الجـبن	٢٥	٣٥	٤	٤٣١
الزيت	٤ر	٨٥	لايوجد	٧٦٧
البيض	١٢	١٢	لايوجد	١٥٦
الخبز	٧ر٩	٧ر	٥٤	٢٦٢
الأرز المسلوق	٧ر١	لايوجد	٥ر١٢	٥٧
السكر	لايوجد	لايوجد	١٠٠	٤٠٠
عسل النحل	٤ر-	لايوجد	٧٦	٣٠٦



المادة الغذائية	مكونات المادة الغذائية			عدد السعرات الحرارية
	المواد البروتينية	المواد الدهنية	المواد الكربوهيدراتية	
الفول المدمس	٩	٤ر	١٦	١٠٤
البطاطس المسلوقة	٤ر١	لايوجد	٢٠	٨٦
الطماطم	١	لايوجد	٤	٢٠
العنب	٦ر	لايوجد	١٦	٦٥
البرتقال	٨ر	لايوجد	٩	٤٠

ويجب أن يراعى فى تغذية اللاعبين عدد من المبادئ الهامة نذكر منها ما يلى :

١ – يحتاج الشخص فى حياته العادية من ٢٥٠٠ – ٣٠٠٠ سعر حرارى فى اليوم الواحد .

٢ – يجب أن يتناسب نوع وكمية الغذاءمع المجهود البدنى الذى يبذله اللاعب خلال التدريب ، وهذا يعنى أنه كلما زاد حمل التدريب كلما إزدادت كمية الغذاء والطاقة الحرارية الناتجة عنه .

٣ – يجب أن يتناول اللاعب من الغذاء ما يغطى المجهود البدنى الذى يبذله بحيث لا يقل أو يزيد عن المعدل المطلوب . إن التغذية الزائدة يؤدى إلى زيادة وزن اللاعب . كما يؤدى نقصها إلى قلة مقاومته وقدرته على تحمل التدريب ، فتقل بالتالى لياقته البدنية .

٤ – يحتاج جسم الإنسان إلى ٣ مواد رئيسية ، وهى المواد النشوية والبروتينية والدهنية ، ويجب مراعاة التوازن بين هذه المواد لتوزيعها حسب احتياجات اللاعب ، فتكون كالآتى :

٦٠ : ٦٢ ٪ مواد نشوية .

١٤ : ١٥ ٪ مواد بروتينية .

٢٢ : ٢٣ ٪ مواد دهنية .

ويراعى المحافظة على هذه النسبة ، بحيث لا تتغلب مجموعة على الأخرى ، وحتى يكتمل الغذاء الصحيح للاعب ، يضاف إلى هذه المجموعات الغذائية مجموعة الفيتامينات والأملاح المختلفة ، ويحتاج اللاعب إلى فيتامينات (أ) ، (ب) ، (جـ) . كما أن فيتامين (د) هام للاعبين الناشئين .

وهذه الفيتامينات لا غنى عنها فى فترة الصيف ويمكن الاستعاضة عنها بالأقراص إذا لم تتوافر خلال فصل الشتاء فى الأغذية .

ويأتى فى المرتبة الأولى بين الأملاح ملح الفوسفور ، وهو يتوافر فى ملح الطعام وفى اللحوم . هذا ويمكن بصفة عامة الحصول على الأملاح فى أنواع التغذية العادية المختلفة . ويمكن أن تضاف عليها أملاح صناعية إذ احتاج الأمر .

٥ – يجب أن يقدم الطعام بطريقة منظمة تفتح الشهية ، وفى أوقات محددة . ويمكن تحقيق ذلك فى المعسكرات أو فى فترات معينة بالنادى .

٦ – يجب أن يشمل الطعام السوائل ، نظراً لأهميتها فى تعويض الكمية الكبيرة التى يفقدها اللاعب خلال التدريب من ماء جسمه ، مع مراعاة عدم المبالغة فى تناول السوائل ، لأن كثرتها تزيد الحمل على القلب ، كما ينصح بالإكثار من تناول الفواكه فى الصيف ، لاحتوائها على كمية كبيرة من السوائل .

وينصح اللاعب الذى يلاحظ أنه يفقد كمية كبيرة من ماء جسمه فى التدريب أن يعوضها بشرب كمية مناسبة من الحليب وبشرب « شوربة » اللحم المملحة لتعويض الملح الذى يفقده .

٧ – يجب على اللاعبين مراعاة تناول الطعام ببطء حتى يمكن مضغه جيداً ، مما يساعد على هضمه بطريقة صحيحة سهلة لا تضر بجهازها الهضمى .

وينصح بتناول الطعام الرئيسى قبل فترة التدريب بمدة تتراوح ما بين ساعتين ونصف وبين ثلاث ساعات .

وإذا ما أجرى التدريب فى وقت مبكر ، لا يقدم الطعام فى وقت مبكر غير مناسب ، بل يقدم بدلا منه الشاى وكمية كبيرة من السكر وقطعتان من الحلوى (الجاتوه) أوما شابه ذلك .

٨ – تراعى زيادة الطاقة الحرارية فى طعام الإفطار ، عندما يكون التدريب مرتين فى اليوم فى مرحلة الإعداد ، ويكتفى فى طعام الغذاء ببعض الإغذية الخفيفة التى تنتج طاقة حرارية



عالية . وتكون الوجبة الرئيسية فى العشاء بعد التدريب الثانى بوقت مناسب حتى ينال اللاعب راحته الكافية .

٩ - يجب أن تتناسب كمية الطعام مع التدريب ، وأن تتنوع مع مراحله المختلفة . لهذا فإن كمية الطعام التى يحتاجها اللاعب فى مرحلة الإنتقال تكون قليلة نسبياً ، لأن هذه المرحلة ترويحية . وذلك حتى لا يتعرض اللاعب إلى زيادة وزنه .

وتزداد كمية الطعام بدرجة ملموسة فى المرحلة الأساسية ، حيث أنها مرحلة البناء والتكوين ، وتصل خلالها الطاقة المبذولة إلى حوالى ٦٠٠٠ سعر حرارى . وقد تزيد على ذلك أحياناً . ونهتم بالتغذية فى هذه المرحلة بالمواد السكرية والمواد البروتينية بصفة أساسية .

١٠ - يراعى فى فترة الصيف الامتناع عن تناول اللاعب فى اليوم السابق على المباراة أغذية يصعب هضمها ، حتى لا يفقد جزءاً من نشاطه وحيويته فى ذلك .

١١ - يراعى فى فترة الصيف الامتناع عن تناول الأغذية التى تحتوى على نسبة كبيرة من الملح تجنباً للعطش .

١٢ - يراعى فى فترة المنافسات ألا يتناول اللاعب فى اليوم السابق علىالمباراة أغذية يصعب هضمها ، حتى لا يفقد جزءاً من نشاطه وحيويته فى ذلك .

١٣ - ينصح بأن يتناول اللاعبين كمية مناسبة من السكر قبل المباريات بفترة مناسبة ، وبتناول شاى دافئ بالسكر ، وبتناول فنجان صغير من عصير الليمون فى فترة الراحة بين الشوطين .

١٤ - التغذية الصحيحة المنظمة تساعد اللاعبين على الاحتفاظ بالتكوين الذى يؤهلهم لبذل المجهود البدنى المطلوب أداؤه . ويلاحظ أن بعض اللاعبين تصعب السيطرة على أجسامهم وأوزانهم . ويتعرضون دائماً لزيادة الوزن . ويلجأ هؤلاء لاستعادة وزنهم إلى طريقة خاطئة ، بالاقلال من كمية التغذية (الصيام تقريباً) . وهذه الطريقة خاطئة من ناحية اللياقة البدنية ، ومن ناحية قيام الجسم بوظائفه . والطريقة الصحيحة هى إختيار الغذاء الذى يسد حاجات اللاعبين ويشبع رغباتهم ، وفى نفس الوقت لا يزيد أوزانهم ، وذلك بأن يكون من النوع الذى لا يعطى سعرات حرارية عالية . مثل اللحم الصغير واللحم الأحمر والسمك بأنواعه واللبن الزبادى ، والخضروات الخفيفة مثل السبانخ والجزر والخس . ويمكن أن يستبدل اللاعب القابل للزيادة فى الوزن بالغذاء العادى أنواع الفاكهة والواجبات الجافة .

١٥ - عند السفر للاشتراك فى مباريات خارجية ، يتعاون المدرب والطبيب فى إختيار الأغذية المناسبة القريبة من التى اعتاد عليها اللاعبون . ويراعى عدم اضافة أى أنواع جديدة قد لا يتقبلها جهازهم الهضمى .

١٦ - يجب تعويد اللاعب على التغذية الصحيحة وطرق تناول الأطعمة المختلفة وعلى آداب المائدة .



الفصل الثالث عشر

قانون كرة القدم والتحكيم





الفصـل الثالث عشر
قانون كرة القدم
بالتعديلات الحديثة بعد كأس العالم

١٩٩٠ ودورة الألعاب الأوليمبية ١٩٩٢ .

أولاً : أهمية دراسة قانون كرة القدم بالنسبة للمدرب واللاعب :

إن دراسة قانون كرة القدم من جانب المدرب شئ هام وضرورى ، وتدريس قانون كرة القدم وشرحه للاعبين من الواجبات الضرورية التى يجب أن يقوم بها المدرب . فأحياناً نشاهد مدرب يعترض على الحكم نتيجة عدم إلمامه بالقانون . وإذا كان المام المدرب بالقانون ضعيفاً فماذا نتوقع من اللاعب .

إن المعرفة الكاملة بقانون كرة القدم لها أثرها الكبير فى توسيع المجال الذى يجب أن تشمله خطط اللعب . فهناك مواد كثيرة من القانون يمكن أن يستفيد منها اللاعب خلال المباراة خططياً .

فكثير من الحكام لا يعطون إشارة أو صفارة للاعب ليأخذ الضربة الحرة . حيث يمكن للاعب أن يثبت الكرة ويلعبها فوراً . إذا نفذ اللاعب الضربة بهذه السرعة ، فإنه يحرم الفريق المدافع من فرصة اتخاذ مواقع دفاعية جيدة .

وكثير من الحكام لا يصفر ليأخذ اللاعب رمية التماس . فاللاعبون الذين تنقصهم الخبرة يتمهلون وهم يحضرون الكرة من خارج الخطوط ويبطئون فى أخذ هذه الرمية وهم يسمحون للاعبى الفريق المنافس بأن يأخذوا أماكنهم المناسبة . وهذا فى غير صالح الفريق الذى يلعب رمية التماس ، لأن الفريق الآخر إلى جانب أنه يحوى لاعباً زيادة داخل خطوط الملعب (مقابل اللاعب الذى يلعب الرمية) - فإنه يجد الوقت الكافى لفرض الرقابة والتغطية... إن القانون لا يشترط أن تعطى اشارة خاصة لأخذ الرمية ، ومسموح للاعبين بإن يحضروا الكرة وأن يلعبوا رمية التماس بأى سرعة يريدونها طالما كانت بالشكل القانونى فى الأداء . وإذا كان لاعبو الفريق الآخر يعيبهم البطء فى أخذ أماكنهم أو متعبين فإن رمية التماس السريعة يمكن أن تؤتى فائدة كبرى .

وقانون التسلل يتيح فرصاً كثيرة لاستخدام الخطط المختلفة فى الدفاع والهجوم خاصة بعد التعديلات الجديدة فى هذه المادة والتى صدرت بعد كأس العالم بايطاليا ١٩٩٠ .

ويمكن الافادة مثلاً من قاعدة إتاحة الفرصة . وملخصها أن القانون يعطى الحكم سلطة الامساك عن توقيع العقوبة فى الحالات التى يقتنع فيها بأنه فى عدم توقيعها يعطى فائدة للفريق الذى وقع الخطأ ضده مهما كان الخطأ واضحاً . وفى هذه الحالة يجب على اللاعب الذى معه الكرة أن يستمر ولا يتوقف ، إلا إذا أطلق الحكم صفارته . إن كثيراً من الأهداف تضيع لأن المهاجم يتوقف لخطأ



يرتكبه ضده أحد المدافعين إنتظار لصفارة الحكم .

ومادة الأخطاء وسوء السلوك مادة ١٢ يمكن استخدامها خططياً بعد تعديل ايطاليا ١٩٩٠ فاللاعب المهاجم مثلاً الذى لديه فرصة أن يكون منفرداً عليه اغتنامها لأنه لو إنفرد وقام أحد المدافعين بإرتكاب خطأ يعاقب بركله حرة مباشرة أو ركله جزاء فإنه سوف يطرد . كما يستطيع المهاجم عند الإنفراد بالحارس حالة تضيق الزاوية عليه أن يراوغه لو كان الموقف يتطلب ذلك بهدف ضمان التسجيل والحارس إذا قام بإعثاره فإن ضربة جزاء ستحتسب عليه وهكذا .

والقوة يمكن أن تكون ايضاً سلاحاً فى الكرة الحديثة ، إذا عرف اللاعبون خصائص الكتف الذى يسمح به القانون . وكثير من اللاعبين الذين يحاولون استغلال قوتهم يعاقبون رغم حسن نيتهم . والسبب أنهم يرتكبون مخالفات ، لعدم المامهم الكامل بنصوص القانون فى هذا الشأن .

والقانون يعطى فى ظروف معينة الحق فى كتف حارس المرمى وكثيرون لا يستغلون نصوص القانون إلى المدى الممكن . بل أن البعض لا يستخدمون هذا الحق لأنهم لا يعرفون هذا النص اطلاقاً . اللاعب الذى تنقصه المعرفة بالقانون معرض لإرتكاب الخطأ عند كتفه الحارس .

ويجب على اللاعب الألمام بأى المخالفات التى يعاقب عليها القانون بضربة حرة مباشرة وغير مباشرة ، حتى يأخذوا أماكنهم تبعاً لذلك .

ومن الخطأ عدم مراعاة القانون عند أخذ الضربات الحرة . من ذلك مثلاً ضرورة تثبيت الكرة قبل أن تلعب ، أو ألا يلعب اللاعب الكرة مرة ثانية قبل أن يلعبها أو يلمسها لاعب آخر . بعض اللاعبين ينسى هذا عندما ترتد الكرة من القائم أو العارضة بعد أخذ ضربة جزاء أو ضربة حرة . ومثال هذا الخطأ لا يحرم الفريق من الافادة من الضربة الحرة فقط ، بل قد يضيع عليه فرصة احراز هدف .

ثانياً : مواد قانون كرة القدم :

ملحوظة ..

قرر مكتب الاتحاد الدولى لكرة القدم تعديل عدد من مواد القانون اللعبة فى اجتماعه المنعقد بروما يوم ٢٨ يونية سنة ١٩٩٠ . كما أصدر أيضاً قرارات وطبقاً لقانون المكتب فإنة هذه القرارات واجبة التنفيذ من ٢٥ يوليو سنة ١٩٩٠ .

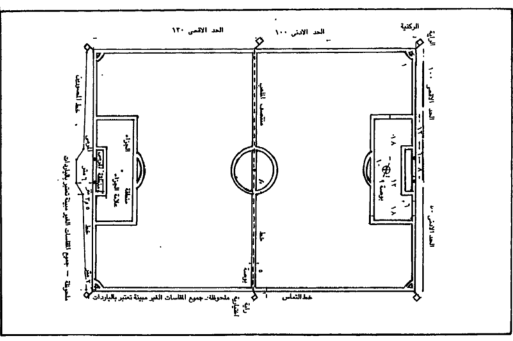
والتعديلات الحادثة خاصة بالمواد الآتية :

١ - مادة (٤) مهمات اللاعبين .
٢ - مادة (١١) الشرود (التسلل) .
وقد تم تعديلها بالداخل .



المادة (١) ميدان اللعب

يجب أن يكون الملعب وملحقاته كما هو مبين بالرسم بشكل (١٨٨) .



شكل رقم (١٨٨)

(١)الأبعاد :

يجب أن يكون الملعب مستطيل (قائم الزوايا) لا يزيد طوله عن ١٣٠ ياردة ولا يقل عن ١٠٠ ياردة ولا يزيد عرضه عن ١٠٠ ياردة ولا يقل عن ٥٠ ياردة (فى المباريات الدولية لا يزيد الطول عن ١٢٠ ياردة ولا يقل عن ١١٠ ياردة ولا يزيد العرض عن ٨٠ ياردة ولا يقل عن ٧٠ ياردة) وفى جميع الحالات يجب أن يزيد الطول عن العرض .

(٢) التخطيط :

يجب أن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن ٥ بوصة وليست محفورة على شكل ٧ ووفقاً للرسم المبين يسمى الخطان الطويلان بخطى التماس والقصيران بخطى المرمى . يوضع فى كل ركن راية مثبتة على قائم لا يقل ارتفاعه عن ٥ قدم وغير مدبب ، ويجوز وضع قائم براية مشابهة مقابل خط المنتصف على جانبى الملعب وعلى مسافة لا تقل عن ١ ياردة خارج خط التماس . يخطط خط المنتصف عبر الملعب . يبين وسط الملعب بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة نصف قطرها ١٠ ياردة .

(٣) منطقة المرمى :

عند كل من نهايتى الملعب يرسم خطان



عموديان بزوايا قائمة على خط المرمى على مسافة ٦ ياردات من كل قائم ويمتد هذان الخطان داخل الملعب على مسافة ٦ ياردات ثم يوصلان بخط موازى لخط المرمى وتسمى كل من المساحتين المحصورتين بين هذه الخطوط وخط المرمى بمنطقة المرمى .

(٤) منطقة الجزاء :

عند كل من نهايتى الملعب يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على خط المرمى على مسافة ١٨ ياردة من كل قائم . يمتد هذان الخطان داخل الملعب على مسافة ١٨ ياردة ثم يوصلان بخط موازى لخط المرمى وتسمى كل من المساحتين المحصورتين بين هذه الخطوط وخط المرمى بمنطقة الجزاء . توضع علامة مناسبة داخل كل من منطقتى الجزاء على مسافة ١٢ ياردة من منطقة منتصف خط المرمى وعلى خط وهمى يمتد عمودياً على خط المرمى وتكون هذه علامة ركلة الجزاء ومن كل علامة ركلة الجزاء يرسم خارج منطقة الجزاء قوس دائرة نصف قطرها ١٠ ياردات .

(٥) المنطقة الركنية :

من قائم كل راية ركنية يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها ياردة واحدة .

(٦) المرميان :

يوضع المرميان على منتصف كل من خطى المرمى ويتكون كل منهما من قائمين رأسيين مثبتين على مسافتين متساويتين من قائمي رايتي الركن وعلى مسافة ٨ ياردات من بعضهما (قياس المسافة يكون من داخل القائمين) ويتصلان من أعلى بواسطة عارضة أفقية تكون حافتها السفلى على ارتفاع ٨ أقدام من الأرض . يجب ألا يزيد عرض أو سمك القوائم وعرض أوسمك العوارض عن ٥ بوصة (١٢ سنتيمتر) . القوائم والعوارض تكون بنفس العرض (السمك) .

يجوز تثبيت شباك بالقوائم والعوارض والأرض خلف المرميين ويجب أن تكون مثبتة بإحكام وبشكل يسمح بوجود مكان فسيح مناسب لحارس المرمى .

ملاحظة :

يسمح باستعمال الشباك المصنوعة من القنب أو الجوت أو النايلون ، إلا أنه لا يجوز أن تكون خيوط النايلون أرفع من تلك الخيوط المصنوعة من القنب .

قرارات المجلس الدولى

١ - فى المباريات الدولية يجب أن تكون أبعاد الملعب بحد أقصى ١١٠ × ٧٥ متر ، والحد الأدنى ١٠٠ × ٦٤ متر .

٢ - يجب على الإتحادات الأهلية التقيد بهذه الأبعاد . ويجب على كل اتحاد أهلي ينظم مباراة دولية أن يخطر الاتحاد الزائر قبل المباراة عن مكان وأبعاد الملعب .

٣ - اعتمد المجلس الدولى جدول المقاييس التالى لقوانين اللعبة :

١٣٠ ياردة (تعادل)	١٢٠ متر
١٢٠ ياردة	١١٠ متر
١١٠ ياردة	١٠٠ متر
١٠٠ ياردة	٩٠ متر
٨٠ ياردة	٧٥ متر
٧٠ ياردة	٦٤ متر
٥٠ ياردة	٤٥ متر
١٨ ياردة	٥٠و١٦ متر
١٢ ياردة	١١ متر
١٠ ياردة	١٥و٩ متر



٨ ياردة	٣٢و٧ متر
٦ ياردة	٥٠و٥ متر
١ ياردة	١ متر
٨ قدم	٤٤و٢ متر
٥ قدم	٥٠و١ متر
٢٨ بوصة	٧١ سنتيمتر
٢٧ بوصة	٦٨ سنتيمتر
٩ بوصة	٢٢ سنتيمتر
٥ بوصة	١٢ سنتيمتر
٣ / ٤ بوصة	١٩ ملليمتر
١ / ٢ بوصة	٧و١٢ ملليمتر
٣ / ٨ بوصة	١٠ ملليمتر
١٤ أوقية	٣٩٦جرام
١٦ أوقية	٤٥٣جرام

٥و٨رطل على البوصة المربعة ٦٠٠ جرام على السنتيمتر المربع

٦و١٥رطل على البوصة المربعة ١١٠٠جرام على السنتيمتر المربع

٤ – يرسم خط المرمى بعرض يساوى نفس سمك (عرض) كل من قائمى المرمى والعارضة بحيث تتطابق الحواف الداخلية والخارجية لخط المرمى والقائمين .

٥ – أل ٦ ياردات (المحددة للخط الخارجي لمنطقة المرمى) وال ١٨ ياردة (المحددة للخط الخارجي لمنطقة الجزاء) والتى يجب قياسها على خط المرمى يجب أن تقاس من الجانبين الداخليين لقائمى المرمى .

٦ – مساحات المناطق الداخلية للملعب يدخل ضمنها سمك الخطوط المحددة لهذه المناطق .

٧ – على جميع الاتحادات تجهيز المعدات القانونية وخاصة فى المباريات الدولية حيث يجب التقيد بقوانين اللعبة من جميع الوجوه وخاصة فيا يتعلق بحجم الكرة والمعدات الأخرى التى يجب أن تكون مطابقة للقانون .ويجب اخطار الاتحاد الدولى لكرة القدم عن جميع حالات التقصير فى تجهيز هذه المعدات .

٨ – فى المبارايات التى تلعب وفقاً لقواعد مسابقة ما ، إذا نزعت العارضة من مكانها أو كسرت يوقف اللعب وتلغى المباراة إلا إذا أمكن اصلاح العارضة واعادة وضعها سلية فى مكانها أو تجهيز واحدة جديدة دون أن يكون فى ذلك خطر على اللاعبين . ولا يعتبر الحبل بديلاً مقبولاً عن العارضة . وفى المباريات الودية يجوز بإتفاق الطرفين استئناف اللعب بدون العارضة بشرط أن تكون أزيلت ولم تعد تشكيل خطراً على اللاعبين . فى هذه الحالة يجوز استعال حبل كبديل عن العارضة ، فإذا لم يستعمل حبل وعبرت الكرة خط المرمى فى نقطة يرى الحكم أنها تحت المكان الذى يجب أن تكون فيه العارضة فإنه يحتسبها هدفاً .

تستأنف المباراة بأن يسقط الحكم الكرة فى المكان الذى كانت فيه عندما أوقف اللعب إلا إذا كانت الكرة داخل منطقة المرمى فىذلك الوقت ، فى هذه الحالة يتم اسقاط الكرة على ذلك الجزء من خط منطقة المرمى الموازى لخط المرمى من أقرب نقطة لمكان وجود الكرة عند إيقاف اللعب .

٩ – يجوز للاتحادات الأهلية أن تحدد الأبعاد القصوى والصغرى للعوارض وقوائم المرمى وفقاً لما تراه مناسباً وطبقا لما هو محدد بالمادة رقم (١) .

١٠ – يجب أن تصنع قوائم المرمى والعوارض من الخشب أو المعدن أو أى مادة أخرى معتمدة ووفقاً لما يقرره المجلس الدولى من وقت لآخر ، ويجوز أن تكون مربعة أو مستطيلة أو مستديرة أو نصف مستديرة أو بيضاوية الشكل . لا يسمح بقوائم



المرمى والعوارض المصنوعة من مواد أخرى أو بأشكال أخرى . قوائم المرمى يجب أن تكون باللون الأبيض .

١١ - المباريات التى تقام قبل المباريات الدولية يلعب فقط بعد الاتفاق فى يوم المباراة بين ممثلى الاتحاد الأهليين وحكم (المباراة الدولية) مع وضع حالة الملعب فى الاعتبار .

١٢ - يجب على الاتحادات الأهلية خاصة فى المباريات الدولية مراعاة ما يلى :

- تحديد عدد المصورين حول الملعب .
- رسم خط يسمى (خط المصورين) خلف خطى المرمى على مسافة لا تقل عن ٢ متر من قائم الراية الركنية ويمتد إلى نقطة تبعد ٣و٥٠ متر على الأقل خلف نقطة تقاطع خط المرمى مع الخط الذى يحدد منطقة المرمى ثم يمتد إلى نقطة واقعية على مسافة لا تقل عن ٦ أمتار خلف كل قائم مرمى .
- يمنع المصورين من تخطى هذه الخطوط .
- منع استعمال الأنوار الصناعية أى (المشعة ، المضيئة ، البراقة) .



المادة ٢ - الكرة

الكرة يجب أن تكون كروية الشكل وغلافها الخارجي من الجلد أو أى مادة أخرى معتمدة . لا يدخل فى صنعها أى مادة قد ينجم منها خطر على اللاعبين. محيط الكرة لا يزيد عن ٢٨ بوصة ولا يقل عن ٢٧ بوصة . وزن الكرة عند ابتداء اللعب لا يزيد عن ١٦ أوقية ولا يقل عن ١٤ أوقية . ضغط الهواء يجب أن يكون مساوياً إلى ٦و٠ - ١و١ ضغط جوى ، وهو ما يوازى (= ٦٠٠ - ١١٠٠ جرام على السنتيمتر المربع) فى مستوى سطح البحر . لا تستبدل الكرة أثناء المباراة إلا بإذن من الحكم .

قرارات المجلس الدولى

١ - تعتبر الكرة التى تستعمل فى أى مباراة ملكاً للاتحاد أو النادى الذى تقام على ملعبه المباراة ويجب إعادتها إلى الحكم عند انتهاء اللعب .

٢ - سيقرر المجلس الدولى من وقت لآخر المواد المعتمدة ، وأى مادية معتمدة سيصدر المجلس الدولى شهادة بذلك .

٣ - وافق المجلس الدولى على المعادلات التالية للأوزان المبينة فى القانون : ١٤إلى ١٦ أوقية = ٣٩٦ إلى ٤٥٣ جرام .

٤ - إذا انفجرت الكرة أو خف ضغطها (وزنها) أثناء سير المباراة ، يوقف اللعب ويستأنف باسقاط الكرة الجديدة من المكان الذى أصبحت فيه الكرة الأولى غير قانونية إلا إذا كانت داخل منطقة مرمى فى ذلك الوقت ، فى هذه الحالة يتم اسقاط الكرة على ذلك الجزء من خط منطقة المرمى الموازى لخط المرمى من أقرب نقطة لمكان وجود الكرة عند ايقاف اللعب .

٥ - إذا حدث هذا أثناء توقف المباراة (ركلة موضوعية أو ركلة مرمى أو ركلة ركنية أو ركلة حرة أو ركلة جزاء أو رمية تماس) تستأنف المباراة وفقاً لذلك .



المادة ٣ - عدد اللاعبين

١ - تقام المباراة بين فريقين يتكون كل منهما مما لا يزيد عن أحد عشر لاعبا أحدهم يكون حارس المرمى .

٢ - يمكن استخدام البدلاء فى أى مباراة تقام وفقاً لقواعد مسابقة رسمية تقع ضمن اختصاص الاتحاد الدولى لكرة القدم أو الاتحادات القارية أو الاتحادات الأهلية مع مراعاة الشروط التالية :

أ - الحصول على موافقة الاتحاد أو الاتحادات الدولية أو الاتحاد الأهلى أو الاتحادات الأهلية .

ب - إنه ، مع مراعاة التحديد الوارد فى الفقرة (جـ) لاحقا ، فإن لائحة المسابقة هى التى تقرر عدد اللاعبين البدلاء ، إن وجدوا ، الذين يمكن تسميتهم وكم من هؤلاء يمكن استخدامهم .

جـ - إنه لا يسمح لأى فريق باستخدام أكثر من بديلين اثنين فى أى مباراة ، وينبغى أن يتم اختيارهما من بين ما لا يزيد عن خمسة لاعبين يتعين تقديم أسمائهم للحكم قبل بداية المباراة (مع مراعاة أحكام لائحة المسابقة) .

٣ - يمكن استخدام البدلاء فى أى مباراة أخرى بشرط اتفاق الفريقان المعنيان على حد أقصى لا يزيد عن خمسة ، وأن يتم اخطار الحكم بشروط الاتفاق قبل المباراة . فإذا لم يتم اخطار الحكم بذلك أو إذا فشل الفريقان فى التوصل إلى اتفاق ، فإنه لا يجوز السماح باستبدال أكثر من بديلين (اثنين) . وفى جميع الحالات فإن البدلاء يجب أن يتم اختيارهم من بين ما لا يزيد عن خمسة لاعبين ينبغى اعطاء أسمائهم إلى الحكم قبل بداية المباراة .

٤ - يجوز لأى لاعب آخر أن يغير مركزه مع حارس المرمى بشرط اخطار الحكم قبل اجراء التغيير ويشترط كذلك أن يتم التغيير أثناء توقف المباراة .

٥ - عند استخدام بديل مكان حارس المرمى أو أى لاعب آخر فإنه يجب مراعاة الشروط التالية :

أ - يجب اخطار الحكم بالاستبدال المطلوب اجرائه .

ب - لا يدخل اللاعب البديل الملعب حتى يكون اللاعب المطلوب استبداله قد غادر الملعب وفقط بعد أن يكون قد حصل على اشارة من الحكم بالدخول .

جـ - يدخل اللاعب البديل أثناء توقف المباراة ومن عند خط المنتصف .

د - اللاعب الذى تم استبداله لا يجوز له أن يعود للاشتراك فى المباراة بعد ذلك .

هـ - اللاعب البديل يكون خاضعاً لسلطات واختصاصات الحكم سواء استدعى للعب أو لم يستدعى .

و - تعتبر إجراءات التبديل قد تمت بمجرد دخول اللاعب البديل إلى الملعب ومن هذه اللحظة أصبح لاعباً واللاعب المستبدل فقد صفته كلاعب .

العقوبة :

أ - لا يوقف اللعب لأى مخالفة للفقرة (٤) وإنما يتم انذار اللاعبان المعنيان مباشرة عندما تكون الكرة خارج اللعب .

ب - إذا دخل بديل الملعب بدون إذن من الحكم ، يجب ايقاف اللعب وانذار البديل وابعاده من الملعب أو طرده حسب الظروف ويستأنف الحكم المباراة بإسقاط الكرة فى المكان الذى كانت فيه عندما تم ايقاف اللعب ، إلا إذا كانت داخل



منطقة المرمى فى ذلك الوقت ، وفى هذه الحالة يجرى اسقاط الكرة على ذلك الجزء من خط منطقة المرمى الموازى لخط المرمى من النقطة الأقرب حيث كانت فيه الكرة عند ايقاف اللعب .

جـ – لأى مخالفة أخرى لهذه المادة ينذر اللاعب المعنى ، وإذا أوقف الحكم المباراة لاعطاء الانذار فإنه يستأنف اللعب بركلة حرة غير مباشرة ، يلعبها لاعب من الفريق المضاد من المكان الذى كانت فيه الكرة عند ايقاف اللعب مع مراعاة أحكام المادة (١٣) من قانون اللعبة .

د – إذا كانت لائحة المسابقة تقتضى اعطاء أسماء البدلاء إلى الحكم قبل بداية المباراة فإن التقاعس عن القيام بذلك (عدم اعطاء الأسماء) يعنى أنه لن يسمح باستخدام بدلاء .

قرارات المجلس الدولى

١ – الحد الأدنى للاعبين فى أى فريق متروك لتقدير الاتحادات الأهلية .

٢ – يرى المجلس الدولى (يفتى) أن المباراة لا تعتبر قانونية عندما يقل العدد عن سبعة لاعبين فى أى من الفريقين .

٣ – اللاعب الذى يطرد قبل ابتداء اللعب (المباراة) يمكن فقط أن يحل مكانه أحد البدلاء المسميين ويجب عدم تأخير ركلة البداية للسماح للبديل بالانضمام لفريقه .

اللاعب الذى يطرد بعد ابتداء اللعب لا يجوز استبداله .

البديل المسمى الذى يطرد إما قبل أو بعد ابتداء اللعب لا يجوز استبداله .

(هذا القرار خاص فقط باللاعبين الذين يطردون بمقتضى المادة ١٢ . ولا يطبق هذا على اللاعبين المخالفين للمادة ٤) .



١ - يجب على اللاعب أن لا يلبس أى شئ فيه خطورة على لاعب آخر .

٢ - يجب أن تكون الأحذية مطابقة للمواصفات التالية :

أ - تصنع العوارض (المساطر) من الجلد أو المطاط ويجب أن تكون عرضية ومسطحة ولا يقل عرضها عن نصف بوصة وأن تمتد على كامل عرض نعل الحذاء أو تكون مستديرة الأركان (الأطراف) .

ب - الأبزاز التى تركب على نعل الحذاء بشكل مستقل ويمكن استبدالها تصنع من الجلد أو المطاط أو الألومنيوم أو البلاستيك أو أى مادة مشابهة وأن تكون صلدة ، وباستثناء جزء البز الذى يكوّن القاعدة والذى يجب ألا يبرز عن النعل بأكثر من ربع بوصة تكون الأبزاز مستديرة الشكل ولا يقل قطرها عن نصف بوصة ، أما الأبزاز مخروطية الشكل فيجب ألا يقل قطر لأى جزء فى البز عن نصف بوصة .

وفى حالة استعمال قاعدة معدنية للأبزاز ذات المسمار البريمة يجب أن تطمر هذه القاعدة فى بعل الحذاء وأن يكون أى مسمار لولبى يستعمل لتثبيتها جزء من البز . وفيما عدا القاعدة المعدنية الخاصة بالأبزاز ذات المسمار اللولبى لا يسمح باستعمال أية صفائح معدنية حتى ولو كانت مغطاه بالجلد أو المطاط ولا يسمح باستعمال الأبزاز المسننة ذات المسمار اللولبى والتى تركب قلاووظياً (بريميا) على قاعدة بريمية مثبتة فى نعل الحذاء بالمسامير أو غيرها . ولا يجوز استعمال الابزاز التى - فيما عدا القاعدة - لها أى شكل من الحواف البارزة أو العلاقات الظاهرة إو الزخروفية .

جـ - الأبزاز المصنوعة كجزء غير منفصل عن النعل ولا يمكن استبدالها تصنع من المطاط أو البلاستيك أو البليوريثين أو مادة لينة مماثلة ، ويشترط ألا يكون هناك أقل من عشرة أبزاز على النعل ، وأن يكون أقل قطر لها ـــ بوصة (١٠ ملليمتر) ، ويمكن استعمال مواد إضافية لتقوية وتثبيت الأبزاز المصنوعة من مواد رخوة ، والحواف بشرط ألا يزيد بروزها عن النعل من ٥ ملليمتر ، وذلك لتقويتها وبشرط ألا تشكل هذه المواد أى خطورة على اللاعبين الآخرين . وفى جميع الحالات يجب أن تنطبق عليها المواصفات العامة بهذه المادة .

د - يجوز الجمع بين العوارض (المساطر) والابزاز بشرط أن تكون مطابقة للشروط العامة لهذه المادة ولا يجوز أن تبرز العوارض (المساطر) والابزاز أكثر من ثلاثة ارباع البوصة عن النعل ، وإذا استعملت المسامير يجب أن تكون مطمورة وفى مستوى سطح نعل الحذاء .

٣ - يجب أن يلبس حارس المرمى ألوانا تميزه عن اللاعبين الآخرين وعن الحكم .

العقوبة :

لأى مخالفة لهذه المادة يجب اخراج اللاعب المخالف من الملعب ليصحح معداته ولا يعود إلى الملعب إلا بعد أن يعرض نفسه أولاً على الحكم ليقتنع بأن معدات اللاعب مطابقة للقانون ، ويعود اللاعب ثانياً للاشتراك فى المباراة فقط عندما تكون الكرة خارج الملعب .



قرارات المجلس الدولى

١ – المعدات العادية للاعب هى جيرسى (قميص أو فانلة) وبنطلون قصير (سروال) وجوارب وحذاء . فى المباريات التى تلعب وفقاً لقواعد مسابقة ما ليس من الضرورى أن يلبس اللاعبون الأحذية ولكن عليهم أن يرتدوا جيرس (قميص أو فانلة) وبنطلون (سروال) أو بدلة تدريب أو بنطلون طويل مشابه وجوارب .

٢ – لا يحتم القانون ضرورة لبس الأحذية ، إلا أنه فى مباريات المسابقات يجب على الحكم ألا يسمحوا للاعب واحد أو لبعض اللاعبين أن يلعبوا بدون احذية عندما يكون جميع اللاعبين الآخرين يلبسونها .

٣ – فى المباريات الدولية والمسابقات الدولية ومسابقات الأندية الدولية والمباريات الودية بين أندية من اتحادات أهلية مختلفة ، فإنه يجب على الحكم قبل بدء اللعب أن يفتش (يفحص) أحذية اللاعبين وأن يمنع أى لاعب لا يكون حذاؤه مطابقاً للمادة (٤) من اللعب حتى تصبح مطابقة للقانون ويجوز أن تتضمن قوانين أى مسابقة نصوصاً مماثلة .

٤ – إذا وجد الحكم أن لاعباً ما يرتدى أشياء لا يسمح بها القانون ويمكن أن يكون فيها خطر على اللاعبين الآخرين ، فعليه أن يأمره بنزعها ، وإذا لم ينفذ تعليمات الحكم لا يحق له الاشتراك فى المباراة .

٥ – اللاعب الذى منع من الاشتراك فى المباراة أو اللاعب الذى أخرج من الملعب لمخالفته المادة (٤) يجب عليه تقديم نفسه للحكم أثناء توقف اللعب ، ولا يجوز له أن يدخل أو يعود لدخول الملعب ما لم يقتنع الحكم بأن اللاعب لم يعد مخالفاً للمادة (٤) .

٦ – اللاعب الذى منع من الاشتراك فى المباراة أو اللاعب الذى أخرج من الملعب لمخالفته المادة (٤) والذى دخل أو عاد لدخول الملعب لينضم أو يعاود الانضمام لفريقه مخالفاً بذلك شروط المادة فقرة (ى) فإنه يجب انذاره ، وإذا أوقف الحكم اللعب لاعطاء الانذار ، فإنه يستأنف اللعب بركلة حرة غير مباشرة ينفذها لاعب من الفريق المضاد من المكان الذى كانت فيه الكرة عندما أوقف الحكم اللعب مع مراعاة أحكام المادة (١٣) من قانون اللعبة .



المادة ٥ - الحكام

يجب أن يعين حكم لادارة كل مباراة . تبدأ سلطته ومزاولته لاختصاصاته الممنوحة له بحكم قانون اللعبة فور دخوله الملعب .

وتمتد سلطته فى توقيع العقوبة إلى الأخطاء التى ترتكب أثناء ايقاف اللعب مؤقتاً ، أو عندما تكون الكرة خارج اللعب . قراره نهائى عن الوقائع الحقيقية المتعلقة باللعب فيما يختص بنتيجة المباراة . وعليه أن :

أ - ينفذ القانون .

ب - يمتنع عن العقوبة فى الحالات التى يرى أن فى توقيعها فائدة للفريق المخطىء .

جـ - يسجل أحداث المباراة ويعمل كيقاتى ويستوفى وقت المباراة كاملا أو حسب المتفق عليه مع إضافة كل الوقت الضائع بسبب أى حادث أو لأى سبب آخر .

د - له سلطة مطلقة فى ايقاف اللعب لأى مخالفة للقانون وفى ايقاف أو إنهاء اللعب فى أى وقت بسبب العوامل الجوية أو تدخل الجمهور أو لأى سبب آخر يرى فيه ضرورة الايقاف . فى هذه الحالة يجب عليه تقديم تقرير تفصيلى إلى السلطات المختصة فى الوقت المحدد وفقاً للشروط التى يضعها الاتحاد الأهلى الذى تقام المباراة فى حدود اختصاصاته وسلطاته . يحتسب وصول التقارير عند استلامها بالبريد العادى .

هـ - من وقت دخول الملعب ينذر أى لاعب لسوء سلوكه أو يبدى تصرفا غير مهذب فإذا أصر عليه يوقفه عن المشاركة فى اللعب . فى هذه الحالات يرسل الحكم اسم اللاعب المخطىء إلى السلطات المختصة فى الوقت المحدد ووفقا للأحكام (اللوائح) الموضوعة من الاتحاد الأهلى الذى تقام المباراة فى حدود اختصاصاته وسلطاته . يحتسب وصول التقارير عند استلامها بالبريد العادى .

و - لا يسمح لأى شخص غير اللاعبين ومراقبى الخطوط بدخول الملعب بدون إذنه .

ز - يوقف اللعب إذا رأى أن لاعباً أصيب إصابة جسية (خطيرة) ويعمل على نقل اللاعب من الملعب بأسرع وقت ممكن ويستأنف اللعب فوراً . إذا أصيب لاعب إصابة طفيفة لا يوقف اللعب حتى تصبح الكرة خارج اللعب . اللاعب الذى يستطيع الذهاب إلى التماس أو خط المرمى للرعاية به من أى نوع يجب ألا يعالج فى الملعب .

ح - يطرد أى لاعب من الملعب يرى أنه ارتكب سلوكاً مشيناً أو عملا خطيرا (عنيفاً) أو تفوه بلغة (ألفاظا)بذيئة .

ط - يشير باستئناف اللعب بعد جميع الايقافات .

ى - يقرر أن الكرة المعدة للمباراة تنطبق عليها شروط المادة (٢) .

قرارات المجلس الدولى

١ - يرتدى الحكم فى المباريات الدولية بليزر (چاكيت) أو قميصا بلون متميز عن الألوان التى يرتديها الفريقان المتنافسان .

٢ - يتم اختيار الحكم فى المباريات الدولية من بلد محايد إلا إذا اتفقت البلاد المعنية على تعيين حكامها .

٣ - يجب أن يتم اختيار الحكم من القائمة الرسمية للحكام الدوليين ولا يشترط تطبيق هذا على مباريات الهواة ومباريات الشباب الدولية .

٤ - يقدم الحكم تقريراً إلى السلطات المختصة عن



أى تصرف أو سوء سلوك من الجمهور أو الاداريين أو اللاعبين أو البدلاء المسميين أو أى أشخاص آخرين يحدث داخل الملعب أو بجواره فى أى وقت قبل أو أثناء أو بعد المباراة المعنية حتى يمكن للسلطات المختصة اتخاذ الاجراء المناسب .

٥ - مراقبو الخطوط مساعدون للحكم ويجب على الحكم ألا يعطى اعتبارا لتدخل مراقب الخطوط إذا كان قد شاهد الحادث بنفسه ، ومن مكانه فى الملعب كان أقدر وأفضل للحكم عليه ، ومع هذا التحفظ ولأن مراقب الخط محايداً فإن الحكم يجب أن يضع مراقب الخطوط موضع الاعتبار ، فإذا كان إخطار مراقب الخطوط عن واقعة حدثت قبل تسجيل هدف مباشرة فإنه يجوز للحكم أن يعتمد ذلك ويلغى الهدف .

٧ - إذا قرر الحكم تطبيق قاعدة اتاحة الفرصة وترك اللعب مستمراً ، فإنه لا يستطيع الرجوع فى قراره إذا لم تتحقق الفائدة المفترضة حتى وإن كان لم يبين قراره بأى حركة . هذا لا يعفى اللاعب المخالف من معاقبة الحكم له .

٨ - المقصود بقوانين اللعبة هو أن تلعب المباريات بأقل قدر من التدخل ، وفى هذا الصدد يجب على الحاكم أن يعاقبوا فقط على المخالفات المتعمدة للقانون . الصفير المستمر للمخالفات البسيطة والمشكوك فيها يثير شعور اللاعبين ويضيق صدورهم ويفسد متعة المتفرجين .

٩ - تعطى الفقرة (د) من المادة ٥ سلطة للحكم فى انهاء المباراة فى حالة الفوضى الكبيرة (الاخلال الجسيم للنظام) ولكنه لا يملك السلطة أو الصلاحية فى هذه الحالة أن يقرر أى الفريقين يفقد أهليته وبالتالى يخسر المباراة . يجب عليه ارسال تقرير تفصيلى إلى السلطات المختصة التى تملك وحدها سلطة التصرف فى هذا الموضوع .

١٠ - إذا ارتكب لاعب ما مخالفتين فى وقت واحد من طبيعتين مختلفتين فالحكم يعاقبه على المخالفة الأكبر (الأشد) .

١١ - إن من واجب الحكم أن يتصرف بناء على اخطار ومعلومات مراقبى الخطوط المحايدين فيما يتعلق بالأحداث التى لا تقع تحت نظر (انتباه) الحكم الشخصى .

١٢ - على الحكم ألا يسمح لأى شخص بدخول الملعب إلا بعد توقف اللعب ، وفقط بعد أن يكون قد أعطاه إشارة بالدخول ، وعليه ألا يسمح بالتوجيه (التعليمات أو الارشادات) من خطوط حدود الملعب .



المادة ٦ - مراقبو الخطوط

يعين مراقبان للخطوط واجبها (الخاضع لقرار الحكم) أن يبينا :

أ - متى تكون الكرة خارج اللعب .

ب - أى جانب (فريق) له الحق فى الركلة الركنية أو ركلة المرمى أو رمية التماس .

جـ - عند الرغبة فى اجراء تبديل .

وعليهما أيضاً مساعدة الحكم فى ادارة المباراة وفقا للقانون . فى حالة حدوث تدخل غير صحيح أو سلوك سىء من مراقب الخطوط ، فللحكم أن يستغنى عن خدماته ويطلب تعيين بديل مكانه (يقدم الحكم تقرير بهذا الموضوع للسلطات المختصة) . يجب تزويد مراقبا الخطوط برايات من النادى الذى تقام المباراة على أرضه (ملعبه) .

قرارات المجلس الدولى

١ - يجب على مراقبى الخطوط المحايدين أن يلفتا نظر الحكم إلى أى مخالفة لقانون اللعبة يلاحظانها إذا إعتقدا أن الحكم لم يراها ، ولكن الحكم هو دائماً القاضى الذى يتخذ القرار اللازم .

٢ - توصية الاتحادات الأهلية بتعيين حكام رسميين من جنسية محايدة للعمل كمراقبى خطوط فى المباريات الدولية .

٣ - فى المباريات الدولية تكون رايتا مراقبى الخطوط ذات ألوان زاهية كالأحمر والأصفر اللامعين ويوصى باستعمال مثل هذه الرايات فى كافة المباريات الأخرى .

٤ - يجوز أن يتعرض مراقب الخطوط لاجراء تأديبى فقط إذا قدم الحكم تقريراً ضده للتدخل بغير مبرر أو للمساعدة غير الكافية .



المادة ٧ - مدة المباراة

مدة المباراة شوطان متساويان كل منهما ٤٥ دقيقة ما لم يتفق الفريقان على خلاف ذلك مع مراعاة الآتى :

أ - يضاف إلى أى من الشوطين ما يساوى كل الوقت الذى يضيع بسبب اجراءات تبديل اللاعبين أو نقل اللاعبين المصابين من الملعب أو الوقت الضائع أو لأى سبب آخر ، وتقدير هذا الوقت متروك للحكم .

ب - يمدد (يمتد) الوقت للسماح بتنفيذ ركلة جزاء عند أو بعد نهاية الوقت العادى فى أى من الشوطين . فى منتصف الوقت (بين الشوطين) لا تزيد فترة الراحة عن خمس دقائق إلا بموافقة الحكم .

قرارات المجلس الدولى

١ - إذا أوقف الحكم المباراة قبل اتمام الوقت المنصوص عليه فى القواعد (اللوائح) الموضوعة لأى سبب من الأسباب المذكورة فى المادة (٥) فإنه يجب إعادة لعب المباراة بالكامل ما لم تنص قواعد (لائحة) المسابقة المعنية على تثبيت (اعتماد) نتيجة المباراة كما هى وقت الايقاف .

٢ - اللاعبون لهم الحق فى فترة راحة عند منتصف الوقت بين الشوطين .



المادة ٨ - ابتداء اللعب

أ - عند ابتداء اللعب ، يتقرر إختيار نصفى الملعب وركلة البداية . باجراء قرعة بقطعة نقود وللفريق الذى يكسب القرعة حق اختيار أحد نصفى الملعب أو ركلة البداية . عندما يعطى الحكم الاشارة تبدأ المباراة بأن يلعب أحد اللاعبين ركلة موضعية (أى ركل الكرة وهى ثابتة على الأرض فى منتصف الملعب) إلى داخل نصف ملعب الخصوم . يكون كل لاعب فى نصف الملعب الخاص بفريقه ، ويكون كل لاعب من الفريق المضاد لفريق اللاعب الذى يلعب الركلة الموضعية على مسافة لا تقل عن ١٠ ياردات من الكرة حتى يلعب ركلة البداية . لا تعتبر الكرة فى اللعب إلا بعد أن تقطع مسافة تساوى طول محيطها . لاعب ركلة البداية لا يلعب الكرة مرة ثانية إلا إذا لمسها أو لعبها لاعب آخر .

ب - بعد تسجيل هدف ، يستأنف اللعب بنفس الطريقة لاعب من الفريق الذى احتسب الهدف فى مرماه .

جـ - بعد نصف الوقت وعند استئناف المباراة بعد نصف الوقت يتبادل الفريقان ناحيتى الملعب ويلعب ركلة البداية لاعب من الفريق المضاد لفريق اللاعب الذى بدأ المباراة .

العقوبة :

لأى مخالفة لهذه المادة تعاد ركلة البداية إلا إذا لعب الراكل الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر . ولهذا الخطأ تحتسب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها لاعب من الفريق المضاد من مكان حدوث المخالفة مع مراعاة أحكام المادة (١٣)من قانون اللعبة .

لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة البداية .

د - بعد أى ايقاف مؤقت : عند استئناف المباراة بعد أى إيقاف مؤقت للعب لأى سبب غير مذكور فى أى مكان آخر من هذه المواد ، وبشرط ألا تكون الكرة عبرت خطى التماس أو المرمى قبل ايقاف اللعب مباشرة فإن الحكم يسقط الكرة فى المكان الذى كانت فيه عند ايقاف اللعب ، إلا إذا كانت داخل منطقة المرمى فى ذلك الوقت ، ففى هذه الحالة يتم اسقاط الكرة على ذلك الجزء من خط منطقة المرمى الموازى لخط المرمى ، ومن أقرب نقطة لمكان الكرة عندما توقف اللعب . وتعتبر فى اللعب عند لمسها للأرض ، ومهما كان الحال فإذا خرجت الكرة خارج خطى التماس أو المرمى بعد أن أسقطها الحكم وقبل أن يلمسها أى لاعب آخر ، فإن الحكم يعيد إسقاطها مرة أخرى . لا يجوز لأى لاعب أن يلعب الكرة إلا بعد إسقاط الكرة .

قرارات المجلس الدولى

١ - إذا حدث عندما يسقط الحكم الكرة أن ارتكب لاعب مخالفة للقانون قبل أن تلمس الكرة الأرض ينذر اللاعب المعنى أو يطرد من الملعب حسب خطورة المخالفة ، ولكن لا يمكن احتساب ركلة حرة للفريق المضاد لأن الكرة لم تكن فى اللعب وقت المخالفة . لذلك يعيد الحكم اسقاط الكرة مرة ثانية .

٢ - ممنوع قيام أشخاص غير اللاعبين المشتركين فى المباراة بتنفيذ ركلة البداية .



المادة ٩ - الكرة فى اللعب وخارج اللعب

تعتبر الكرة خارج اللعب :

أ - عندما تجتاز بكاملها خط المرمى أو خط التماس على الأرض أو فى الهواء .
ب - عندما يوقف الحكم اللعب .

وتعتبر الكرة فى اللعب فى كل الأوقات الأخرى من بداية المباراة وحتى نهايتها . بما فى ذلك :

أ - إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية إلى داخل الملعب .
ب - إذا ارتدت إما من الحكم أو مراقبى الخطوط عندما يكونوا داخل الملعب .
جـ - فى حالة افتراض حدوث مخالفة للقانون حتى صدور قرار بشأنها .

قرارات المجلس الدولى

١ - تعتبر الخطوط ضمن المساحات التى تحددها وبذلك فإن خطى التماس وخطى المرمى يعتبران جزء من الملعب .



المادة ١٠ - طريقة تسجيل الهدف

فيما عدا ما هو مبين فى هذه المواد يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بأكملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة بشرط ألا تكون قد رميت أو حملت أو سيّرت (دفعت)عمداً بيد أو ذراع لاعب من الفريق المهاجم ما عدا فى حالة حارس المرمى عندما يكون داخل منطقة الجزاء .

الفريق الذى يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة يعتبر الفائز وإذا لم تكن هناك أهداف أو تساوى عدد الأهداف التى سجلت تعتبر نتيجة المباراة « التعادل » .

قرارات المجلس الدولى

١ - المادة (١٠) تحدد الطريقة الوحيدة التى يمكن بها الفوز أو التعادل فى المباراة ولا يمكن السماح بأى طريقة أخرى مهما كانت مغايرة .

٢ - لا يمكن احتساب هدف بأى حال إذا منعت الكرة بواسطة عامل خارجى من عبور خط المرمى . إذا حدث هذا أثناء الوقت العادى للمباراة فيما عدا عند تنفيذ ركلة جزاء : يجب ايقاف اللعب ثم يستأنف الحكم باسقاط الكرة من المكان الذى حدث فيه الاتصال (الاصطدام) بالعامل الخارجى ، إلا إذا كانت داخل منطقة المرمى فى ذلك الوقت ، فى هذه الحالة يتم اسقاط الكرة على ذلك الجزء من خط منطقة المرمى الموازى لخط المرمى من أقرب نقطة لمكان وجود الكرة عند ايقاف اللعب .

٣ - إذا حدث بينما الكرة في طريقها إلى داخل المرمى أن دخل أحد المتفرجين الملعب قبل أن تعبر الكرة بأكملها خط المرمى وحاول منع تسجيل هدف ، فإنه يحتسب الهدف إذا كانت الكرة دخلت المرمى إلا إذا لمس المتفرج الكرة أو تداخل فى اللعب ، فى هذه الحالة يوقف الحكم اللعب ثم يستأنفه بإسقاط الكرة فى المكان الذى حدث فيه اللمس أو التداخل ، إلا إذا كانت داخل منطقة المرمى فى ذلك الوقت ، فى هذه الحالة يتم إسقاط الكرة على ذلك الجزء من خط منطقة المرمى الموازى لخط المرمى من أقرب نقطة لمكان وجود الكرة عند إيقاف اللعب .



المادة ١١ - التسلل (الشرود)

١ - اللاعب يكون فى موقف تسلل إذا كان أقرب إلى خط مرمى خصمه من الكرة ، إلا :
أ - إذا كان فى نصف ملعبه .
ب - هناك خصمان على الأقل أقرب منه لخط مرماها .
٢ - يعتبر اللاعب متسللا ويعاقب على وجوده فى موقف تسلل فى اللحظة التى يلمس الكرة ، أو يلعبها أحد أفراد فريقه ، وكان فى رأى الحكم أنه :
أ - متداخل فى اللعب أو متداخل مع خصم .
ب - يحاول أن يستفيد من وجوده فى موقف التسلل .
٣ - لا يعتبر الحكم أن اللاعب متسللا إذا :
أ - كان فى موقف تسلل فقط .
ب - إذا وصلته الكرة مباشرة من ركلة مرمى ، ركلة ركنية ، رمية تماس .
٤ - إذا تم اعتبار اللاعب متسللا فإن الحكم يعاقبه بركلة حرة غير مباشرة يلعبها لاعب من الفريق المضاد من كان حدوث المخالفة ، إلا إذا حدث الخطأ من أحد اللاعبين داخل منطقة مرمى الخصم ، فى هذه الحالة تلعب الركلة الحرة من أى نقطة داخل نصف المرمى الذى حدث فيه الخطأ .

قرارات المجلس الدولى

١ - لا يحكم على التسلل فى اللحظة التى يتسلم اللاعب المعنى فيها الكرة ولكن فى اللحظة التى يمرر فيها أحد زملائه الكرة إليه . اللاعب الذى لا يكون فى موقف تسلل عندما يمرر أحد زملائه الكرة إليه أو يلعب ركلة حرة فإنه لا يعتبر متسللا إذا إندفع إلى الأمام أثناء سير الكرة .
٢ - اللاعب الذى يكون على خط واحد مع ثانى آخر خصم أو مع آخر لاعبين من الخصوم لا يكون فى موقف شرود (تسلل) (تعديل ١٩٩٠) .



المادة ١٢ - الأخطاء وسوء السلوك

اللاعب الذى يرتكب متعمداً أى خطأ من الأخطاء التسعة التالية :

أ - ركل أو محاولة ركل الخصم .

ب - اعثار (كعبلة) الخصم ، أى ايقاعه أو محاولة ايقاعه باستعمال الساقين أو بالانحناء أمامه أو خلفه .

جـ - القفز على الخصم .

د - مهاجمة الخصم (بالكتف) بطريقة عنيفة أو بحالة خطرة .

هـ - مهاجمة الخصم (بالكتف) من الخلف إلا إذا كان الخصم معترضاً .

و - ضرب أو محاولة ضرب الخصم أو البصق عليه .

ز - مسك الخصم .

ح - دفع الخصم .

ط - لعب الكرة باليد ، أى حملها أو ضربها أو دفعها باليد أو الذراع (وهذا لا ينطبق على حارس المرمى داخل منطقة جزائه) . سوف يعاقب باحتساب ركلة حرة مباشرة يلعبها الفريق المضاد من مكان حدوث المخالفة إلا إذا ارتكب الخطأ أحد اللاعبين داخل منطقة مرمى الخصم ، فى هذه الحالة تلعب الركلة الحرة من أى نقطة داخل نصف منطقة المرمى الذى حدث فيه الخطأ .

● إذا ارتكب لاعب من الفريق المدافع متعمدا أحد الأخطاء التسعة المذكورة داخل منطقة الجزاء فإنه سوف يعاقب باحتساب ركلة جزاء .

● يمكن احتساب ركلة جزاء بصرف النظر عن مكان الكرة ، عندما تكون فى اللعب وذلك عند ارتكاب خطأ داخل منطقة الجزاء .

اللاعب الذى يرتكب أى من الأخطاء الخمسة التالية :

١ - اللعب بطريقة يعتبرها الحكم خطرة مثل محاولة ركل الكرة عندما يكون حارس المرمى ممسكاً بها .

٢ - المهاجمة العادلة أى بالكتف عندما لا تكون الكرة فى متناول اللاعبين المعنيين وهما حتما لا يحاولون لعبها .

٣ - تعمده وهو لا يلعب الكرة اعتراض خصم ، أى الجرى بين الخصم والكرة أو تعريض جسمه ليشكل عائق أمام الخصم .

٤ - مهاجمة حارس المرمى (بالكتف) إلا إذا كان :

أ - ممسكاً بالكرة .

ب - معترضاً خصم .

جـ - تجاوز حدود منطقة مرماه .

٥ - عندما يلعب كحارس مرمى وداخل منطقة جزائه :

أ - منذ لحظة سيطرته (حيازته) على الكرة بيديه ، يسير أكثر من أربع خطوات فى أى اتجاه حينما يمسك أو ينطط أو يرمى الكرة فى الهواء ثم يمسكها مرة ثانية دون أن يتركها (يطلقها) فى اللعب ، أو إذا تركها (أطلقها) فى اللعب قبل أو أثناء أو بعد الأربع خطوات يلمسها مرة ثانية بيديه قبل أن تكون لمست أو لعبت بواسطة لاعب آخر من نفس الفريق (فريقه) خارج منطقة الجزاء ، أو بواسطة لاعب من الفريق المضاد سواء داخل أو خارج منطقة الجزاء .



ب - يتمادى أو يكرر حركات تكتيكية يرى الحكم أن الغرض منها هو تجميد اللعب فقط وبالتالى اضاعة الوقت محققاً لفريقه فائدة غير عادلة .

سوف يعاقب باحتساب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق المضاد من مكان المخالفة مع مراعاة أحكام المادة (١٣) من قانون اللعبة .

ينذر اللاعب إذا :

ى - دخل أو عاد لدخول الملعب لينضم أو يعاود الانضمام إلى فريقه بعد ابتداء المباراة ، أو يترك الملعب أثناء سير المباراة (ما لم يكن ذلك بسبب حادث) دون أن يحصل فى أى من الحالتين على اشارة من الحكم تبين له أن فى إمكانه أن يفعل ذلك . إذا أوقف الحكم المباراة لاعطاء الانذار فإنه يستأنف بركلة حرة غير مباشرة يلعبها لاعب من الفريق المضاد من مكان وجود الكرة عندما أوقف الحكم المباراة مع مراعاة أحكام المادة (١٣) من قانون اللعبة .

ومع ذلك إذا ارتكب اللاعب المخالف خطأ أكبر (أكثر خطورة) فإنه سوف يعاقب حسب ما نص عليه القانون بالنسبة للخطأ الذى ارتكبه .

ك - أصر على مخالفة قانون اللعبة .

ل - أظهر بالقول أو الفعل اعتراضا على أى قرار أصدره الحكم .

م - ارتكب سلوكا غير مهذب .

لأى خطأ من الأخطاء الثلاثة الأخيرة يحتسب بالاضافة إلى الانذار ، ركلة حرة غير مباشرة لصالح الفريق المضاد من مكان حدوث الخطأ .مع مراعاة أحكام المادة (١٣) من قانون اللعبة ، إلا إذا كانت هناك مخالفة أكبر (أشد) للقانون قد ارتكبت .

يطرد اللاعب من الملعب إذا كان فى رأى الحكم أنه :

ن - ارتكب سلوكا مشينا أو ارتكب خطأ عنيفا (خطيرا) .

س - استعمل ألفاظا سيئة أوبذيئة .

ع - أصر على سوء السلوك بعد انذاره .

إذا أوقف اللعب بسبب طرد لاعب من الملعب لخطأ ارتكبه دون أن يكون هناك خطأ آخر فى القانون ، يستأنف اللعب بركلة حرة غير مباشرة لصالح الفريق المضاد من مكان حدوث المخالفة مع مراعاة أحكام المادة (١٣) من قانون اللعبة .

قرارات المجلس الدولى

١ - إذا تعمد حارس المرمى أن يضرب أحد الخصوم برميه بالكرة بعنف أو بدفعه بالكرة بينما هو ممسك بها ، فيحتسب الحكم ركلة جزاء إذا حدث ذلك داخل منطقة الجزاء .

٢ - إذا أدار لاعب ظهره متعمدا ضد خصمه الذى يحاول أن ينقض عليه ، يجوز مهاجمته (بالكتف) ولكن ليس بطريقة خطرة .

٣ - فى حالة الالتحام فى منطقة المرمى بين لاعب مهاجم وحارس المرمى المضاد الذى لا يكون ممسكا بالكرة ، فإن الحكم هو القاضى الوحيد الذى يقرر التعمد ، ويمكنه أن يوقف اللعب إذا كان فى رأيه أن هذا العمل كان متعمدا ويحتسب ركلة حرة غير مباشرة .

٤ - إذا إتكأ لاعب على كتفى لاعب آخر من فريقه ليلعب الكرة برأسه ، يوقف الحكم اللعب وينذر اللاعب للسلوك غير المهذب ثم يحتسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق المضاد .

٥ - إن واجب اللاعب الذى ينضم أو يعود للانضمام لفريقه بعد ابتداء المباراة « بأن يخطر الحكم » يجب تفسيره بأنه يعنى « لفت أنتباه ونظر الحكم من خط التماس » . يجب أن تكون اشارة الحكم بحركة واضحة تجعل اللاعب يفهم أن بامكانه



دخول الملعب ، وليس من الضرورى أن ينتظر الحكم لحين توقف اللعب (وهذا لا ينطبق على مخالفة المادة ٤) ولكن الحكم هو الوحيد الذى يحدد اللحظة التى يعطى فيها اشارته بالقبول .

٦ - نص وروح المادة ١٢ لا ترغم الحكم على ايقاف اللعب لاعطاء الانذار ، فيمكنه إذا أراد تطبيق مبدأ اتاحة الفرصة ، وأذا طبقها فإنه ينذر اللاعب عندما يتوقف اللعب .

٧ - إذا حجب اللاعب الكرة دون أن يلمسها فى محاولة لمنع الخصم من لعبها ، فهو معترض ولكنه لا يخالف المادة ١٢ بند ٣ لأن الكرة فى حوزته ، وهو يحجبها لأغراض فنية والكرة فى متناول اللعب ، إنه فى الواقع يلعب الكرة ولا يرتكب مخالفة ، فى هذه الحاله يجوز مهاجمته (بالكتف) لأنه فى افى الحقيقة يلعب الكرة .

٨ - إذا مد لاعب ذراعيه متعمدا اعتراض خصم وتحرك من جهة لأخرى ملوحا بيديه إلى أعلى وإلى أسفل ليعيق خصمه ويرغمه على تغيير اتجاهه ، ولكن دون أن يحدث تلامس جسدى فإن الحكم ينذر اللاعب للسلوك غير المهذب ثم يحتسب ركلة حرة غير مباشرة .

٩ - إذا تعمد لاعب اعتراض حارس مرمى الخصم فى محاولة لمنعه من لعب الكرة وفقا للمادة (١٢) بند (٥) فقرة (أ) فإن الحكم يحتسب ركلة حرة غير مباشرة .

١٠ - إذا حدث بعد أن احتسب الحكم ركلة حرة ، أن اعترض لاعب بطريقة مشينة باستعمال ألفاظ بذيئة أو غير مهذبة ثم طرد من الملعب ، فإنه على الحكم ألا يسمح بتنفيذ الركلة الحرة حتى يكون اللاعب قد خرج من الملعب .

١١ - أى لاعب سواء كان داخل أو خارج الملعب وكان سلوكه غير مهذب أو مشين ، سواء كان أو لم يكن موجها ضد خصم أو زميل أو حكم أو مراقب خطوط أو لأى شخص آخر ، وتفوه بعبارات غير مهذبة أو بذيئة فإنه يعتبر مذنبا بخطأ ويعاقب طبقا لهذا الخطأ الذى ارتكبه .

١٢ - إذا كان فى رأى الحكم أن حارس المرمى يتعمد إطالة مدة رقوده (استلقائه) فوق الكرة أكثر من الضرورى (ا فأنه يعاقب للسلوك غير المهذب و :

أ - ينذر ويحتسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق المضاد .

ب - فى حالة تكرار هذا الخطأ يطرد من الملعب .

١٣ - مخالفة البصق على الاداريين أو الأشخاص الآخرين أو أى تصرف سىء مشابه يعتبر بمثابة سلوك مشين وفقا لما تقضى به المادة (١٢) فقرة (ن) .

١٤ - إذا حدث عندما يكون الحكم على وشك انذار لاعب وقبل أن يفعل ذلك ارتكب اللاعب خطأ آخر يستوجب انذاره ، فإنه ينبغى طرد اللاعب من الملعب .

١٥ - إذا كان فى رأى الحكم أن اللاعب الذى يتحرك نحو مرمى الخصوم وبفرصة واضحة لاحراز هدف قد اعيق بتعمد جسمانى بطريقة غير قانونية كخطأ يعاقب بركلة حرة مباشرة أو (ركلة جزاء) وبالتالى فإنه يحرم فريق المهاجم من فرصة احراز هدف - اللاعب الخطىء يطرد من الملعب للخطأ الجسيم .



المادة ١٣ - الركلة الحرة

تنقسم الركلة الحرة إلى قسمين : « مباشرة » (التى يمكن تسجيل هدف منها مباشرة ضد الفريق المخطىء) و « غير مباشرة » (التى لا يمكن تسجيل هدف منها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر غير الذى ركلها قبل أن تدخل المرمى) .

عندما يلعب لاعب ركلة حرة مباشرة أو غير مباشرة من داخل منطقة جزائه ، جميع لاعبى الفريق المضاد يجب أن يكونوا على مسافة لا تقل عن ١٠ ياردات (١٥و٩متر) من الكرة ، وأن يبقوا خارج منطقة الجزاء حتى يتم ركل الكرة إلى خارج المنطقة . تصبح الكرة فى الملعب مباشرة بعد سيرها قدر محيطها وأصبحت خارج منطقة الجزاء . لا يجوز لحارس المرمى أن يستلم الكرة بيديه بغرض اعادة لعبها ، وإذا لم تركل الكرة فى اللعب مباشرة خارج منطقة الجزاء ، يجب اعادة الركلة .

عندما يلعب ركلة حرة مباشرة أو غير مباشرة خارج منطقة جزائه ، يجب على جميع لاعبى الفريق المضاد أن يكونوا على مسافة لا تقل عن عشر ياردات من الكرة حتى تصبح فى اللعب ، إلا إذا كانوا واقفين على خط مرماهم ، بين قائمى المرمى . تصبح الكرة فى اللعب بمجرد سيرها مسافة طول محيطها . إذا تخطى لاعب من الفريق المضاد إلى داخل منطقة الجزاء أو إلى مسافة أقل من عشر ياردات من مكان الكرة وفقا لما يحدث قبل لعب الركلة الحرة ، فإنه يجب على الحكم أن يؤخر لعب الركلة حتى يطبق القانون .

يجب أن تكون الكرة ثابتة عند لعب الركلة الحرة ، ولا يلعبها الراكل مرة ثانية حتى يلمسها أو يلعبها لاعب آخر ،ومع ذلك فإنه أى اشارة اخرى فى هذه المواد حول تعيين مكان تنفيذ الركلة الحرة يراعى ما يلى :

١ - أى ركلة حرة تحتسب لصالح الفريق المدافع داخل منطقة مرماه ، يجوز أن تلعب من أى نقطة داخل نصف منطقة المرمى عندما احتسبت الركلة الحرة .

٢ - أى ركلة حرة غير مباشرة أحتسبت لصالح الفريق المهاجم داخل منطقة مرمى الخصوم فإنها سوف تلعب من على ذلك الجزء من خط منطقة المرمى لخط المرمى من أقرب نقطة لمكان الخطأ .

العقوبة :

إذا لعب الراكل الكرة مرة ثانية من ركلة حرة قبل أن يكون لمسها أو لعبها لاعب آخر ، يعاقب باحتساب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها لاعب من الفريق المضاد من مكان حدوث المخالفة ، إلا إذا ارتكب الخطأ أحد اللاعبين فى منطقة مرمى الخصوم ، فى هذه الحالة تلعب الركلة الحرة من أى نقطة داخل نصف منطقة المرمى الذى حدث فيه الخطأ .

قرارات المجلس الدولى

١ - لكى يمكن التمييز (التفريق) بين الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة فإنه يجب على الحكم عندما يحتسب ركلة حرة غير مباشرة أن يوضح (يبين) ذلك بأن يرفع ذراعه عاليا فوق رأسه ويبقى ذراعه فى هذا الوضع حتى يتم لعب الركلة ، وأن تبقى هذه الاشارة (أى رفع الذراع إلى أعلى) حتى يلعب الكرة أو يلمسها أى لاعب آخر ، أو تصبح الكرة خارج اللعب .



٢ - اللاعبون الذين لا يرجعون إلى المسافة القانونية عند لعب ركلة حرة يجب إنذارهم ، وعند أى تكرار لذلك يجب طردهم ، ومطلوب من الحكام بصفة خاصة اعتبار محاولات التداخل بغرض تأخير الركلة الحرة هو بمثابة سوء سلوك شديد .

٣ - إذا حدث عند لعب الركلة الحرة أن رقص أى من اللاعبين أو قام بحركات (مثل الاشارة بيديه أوبتحريك جسمه) والقصد منها تشتيت انتباه الخصوم ، فإنه ذلك يعتبر سلوكا غير مهذب مما يستوجب انذار المخطىء أو (المخطئين) .



المادة ١٤ - ركلة الجزاء

يتم تنفيذ ركلة الجزاء من علامة الجزاء ، وعند تنفيذها يجب أن يكون جميع اللاعبين ماعدا اللاعب الذى سيلعب الركلة والذى يجب تحديده وحارس المرمى المضاد ، داخل الملعب ولكن خارج منطقة الجزاء وعلى مسافة لا تقل عن عشر ياردات من علامة الجزاء . يجب على حارس المرمى المضاد أن يقف (دون أن يحرك قدميه) على خط مرماه بين قائمى المرمى حتى تركل الكرة . يجب على اللاعب الذى سيلعب الركلة أن يركل الكرة إلى الأمام ، ولا يلعب الكرة مرة ثانية حتى يلمسها أو يلعبها لاعب آخر . تعتبر الكرة فى اللعب بعد ركلها مباشرة ، أى بعد أن تكون سارت مسافة تساوى طول محيطها . يجوز تسجيل هدف مباشرة من ركلة الجزاء . عند تنفيذ ركلة أثناء الوقت الأصلى للمباراة أو عند تمديد الوقت فى نهاية الشوط الأول أو نهاية المباراة للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء أو اعادة تنفيذها فأنه يجب الغاء الهدف إذا لمست الكرة قبل مرورها بين القائمين وتحت العارضة أيا من قائمى المرمى أو العارضة أو كلاهما أو حارس المرمى أو أى من هذه العناصر مجتمعة بشرط عدم حدوث أى مخالفة أخرى .

العقوبة :

لأى مخالفة لهذه المادة :

أ - من الفريق المدافع ، تعاد الركلة إذا لم تسفر عن هدف .

ب - من الفريق المهاجم غير اللاعب الذى لعب الركلة، إذا أسفرت عن هدف يلغى الهدف وتعاد الركلة .

جـ - من لاعب ركلة الجزاء ، إذا ارتكب المخالفة بعد أن أصبحت الكرة فى اللعب يلعب لاعب من الفريق المضاد ركلة حرة غير مباشرة من مكان حدوث المخالفة ، مع مراعاة أحكام المادة (١٣) من قانون اللعبة .

قرارت المجلس الدولى

١ - عندما يحتسب الحكم ركلة جزاء فإنه يجب عليه ألا يعطى الاشارة بلعبها حتى يكون جميع اللاعبين قد اتخذوا أماكنهم وفقاً للقانون .

٢ - أ - إذا حدث بعد تنفيذ الركلة أن أوقفت الكرة وهى فى طريقها للمرمى بواسطة عامل خارجى فإنه يجب إعادة الركلة .

ب - إذا حدث بعد تنفيذ الركلة أن ارتدت الكرة فى اللعب من حارس المرمى أو العارضة أو قائم المرمى ثم أوقفت وهى فى مسارها بواسطة عامل خارجى ، فإنه يجب على الحكم ايقاف اللعب ثم يستأنفه باسقاط الكرة فى المكان الذى لمست فيه العامل الخارجى ، إلا إذا كانت داخل منطقة المرمى فى ذلك الوقت ، فى هذه الحالة يتم اسقاط الكرة على ذلك الجزء من خط منطقة المرمى الموازى لخط المرمى من أقرب نقطة لمكان وجود الكرة عند ايقاف اللعب .

٣ - أ - إذا حدث بعد اعطاء اشارة تنفيذ ركلة جزاء أن رأى الحكم أن حارس المرمى ليس فى مكانه الصحيح على خط المرمى ، عليه بالرغم من ذلك أن يسمح بالاستمرار فى تنفيذ الركلة مع اعادة لعبها فى حالة عدم تسجيل هدف منها .

ب - إذا حدث بعد اعطاء الحكم الاشارة لتنفيذ ركلة جزاء ، وقبل أن تركل الكرة - قام حارس المرمى بتحريك قدميه ، فإنه يجب على الحكم بالرغم



من ذلك أن يسمح بالاستمرار فى تنفيذ الركلة مع اعادة لعبها فى حالة عدم تسجيل هدف منها .

جـ - إذا حدث بعد اعطاء الحكم الاشارة لتنفيذ ركلة جزاء ، وقبل أن تصبح الكرة فى اللعب ، تخطى أحد لاعبى الفريق المدافع إلى داخل منطقة الجزاء أو إلى مسافة تقل عن عشر ياردات من علامة الجزاء فإنه يجب على الحكم بالرغم من ذلك أن يسمح بالاستمرار فى تنفيذ الركلة مع اعادة لعبها فى حالة عدم تسجيل هدف منها ، وانذار اللاعب المعنى .

٤ - أ - إذا حدث عند تنفيذ ركلة جزاء أن كان اللاعب الذى سيلعب الركلة مذنباً بإرتكابه سلوكاً غير مهذب وتم تسجيل هدف بعد تنفيذها فإن الحكم يأمره بإعادة الركلة وينذر اللاعب المخطىء .

ب - إذا حدث بعد اعطاء الحكم الاشارة لتنفيذ ركلة جزاء ، وقبل أن تصبح الكرة فى اللعب ، تخطى أحد زملاء اللاعب الذى سيقوم بتنفيذ الركلة إلى داخل منطقة الجزاء أو إلى مسافة تقل عن عشر ياردات من علامة الجزاء . فإنه يجب على الحكم بالرغم من ذلك أن يسمح بالاستمرار فى تنفيذ الركلة ، وإذا تم تسجيل هدف منها يلغى الهدف وتعاد الركلة وانذار اللاعب المعنى .

جـ - إذا حدث فى الحالات المبينة فى الفقرة السابقة أن ارتدت الكرة فى اللعب من حارس المرمى أو من العارضة أو من قائم المرمى ولم يتم احراز هدف ، فإنه يجب على الحكم ايقاف اللعب وانذار اللاعب واحتساب ركلة حرة غير مباشرة لصالح الفريق المضاد من مكان حدوث المخالفة مع مراعاة أحكام المادة (١٣) من قانون اللعبة .

٥ - أ - إذا حدث بعد اعطاء الحكم الاشارة لتنفيذ ركلة جزاء وقبل أن تصبح الكرة فى اللعب ، أن تحرك حارس المرمى من مكانه على خط المرمى أو قام بتحريك قدميه ، وتخطى زميل اللاعب الذى سيقوم بتنفيذ الركلة إلى داخل منطقة الجزاء أو إلى مسافة تقل عن عشر يارادات من علامة الجزاء ، تعاد الركلة إذا كان تم لعبها وانذار اللاعب زميل آخذ ركلة الجزاء .

ب - إذا حدث بعد اعطاء الحكم الاشارة لتنفيذ ركلة جزاء وقبل أن تصبح الكرة فى اللعب أن تخطى لاعب من كل فريق إلى داخل منطقة الجزاء أو إلى مسافة تقل عن عشر يارادات من علامة الجزاء ، تعاد الركلة إذا كان تم لعبها وانذار اللاعبان المعنيان .

٦ - عندما تمتد المباراة فى نهاية الشوط الأول أو فى نهاية المباراة للسماح بتنفيذ ركلة جزاء أو اعادة تنفيذها ، فإن امتدادها يستمر حتى اللحظة التى يتم فيها تنفيذ ركلة الجزاء ، أى حتى يقرر الحكم ما إذا كان قد سجل الهدف منها أم لا ، وتنتهى المباراة فور اصدار الحكم لقراره .

إذا أصبحت الكرة فى اللعب بعد تنفيذ اللاعب لركلة الجزاء فإنه لا يسمح لأى لاعب سوى حارس مرمى الفريق المدافع أن يلعب أو يلمس الكرة قبل أن تستكمل الركلة (ركلة الجزاء) .

٧ - عند امتداد الوقت لتنفيذ ركلة جزاء :

أ - يتم تطبيق كافة شروط البنود السابقة بالطريقة المعتادة ماعدا البند (٢) فقرة (ب) والبند (٤) فقرة (جـ) .

ب - فى الحالات الموضحة فى البند (٢) فقرة (ب) والبند (٤) فقرة (جـ) تنتهى المباراة فور ارتداد الكرة من حارس المرمى أو العارضة أو قائم المرمى .



المادة ١٥ - رمية التماس

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو فى الهواء فإنها ترمى إلى داخل الملعب من النقطة التى اجتازت فيها الخط وفى أى اتجاه بواسطة لاعب من الفريق المضاد لآخر لاعب لمس الكرة . يجب على المرمى لحظة رمى الكرة أن يواجه الملعب وأن يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس . يجب أن يستعمل الرامى كلتا يديه وأن يرمى الكرة من الخلف وفوق رأسه . تعتبر الكرة فى اللعب فور دخولها الملعب ولكن لا يجوز للرامى أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر . لا يجوز تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس .

العقوبة :

أ - إذا رميت الكرة بطريقة غير صحيحة يلعب الرمية بعد ذلك أحد لاعبى الفريق المضاد .

ب - إذا لعب الرامى الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر ، تحتسب ضده ركلة حرة غير مباشرة يلعبها أحد لاعبى الفريق المضاد من مكان حدوث المخالفة مع مراعاة أحكام المادة (١٣) من قانون اللعبة .

قرارات المجلس الدولى

١ - إذا قام اللاعب الذى يلعب رمية التماس بلعب الكرة مرة ثانية بيده داخل الملعب قبل أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر ، فالحكم يحتسب ضده ركلة حرة مباشرة .

٢ - اللاعب الذى يلعب رمية التماس يجب عليه أن يواجه الملعب بجزء من جسمه .

٣ - إذا حدث عند لعب رمية التماس أن رقص أى من اللاعبين الخصوم أو قام بحركات القصد منها تشتيت انتباه أو اعاقة الرامى عن لعب الكرة ، فإن هذا التصرف يعتبر سلوكاً غير مهذب مما يستوجب انذار المخالف (أو المخالفون) .

٤ - رمية التماس التى تنفذ من أى مكان خلاف النقطة التى اجتازت فيها الكرة خط التماس سوف تعتبر رمية غير صحيحة .



المادة ١٦ - ركلة المرمى

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيا عدا الجزء الواقع بين قائمى المرمى سواءفى الهواء أو على الأرض ويكون آخر من لعبها أحد لاعبى الفريق المهاجم فإنه يقوم أحد لاعبى الفريق المدافع بركلة مباشرة فى اللعب إلى خارج منطقة الجزاء من نقطة داخل نصف منطقة المرمى الأقرب للنقطة التى خرجت منها الكرة خارج الللعب . لا يجوز أن يمسك حارس المرمى الكرة بيديه من ركلة المرمى بغرض ركلها بعد ذلك فى اللعب . إذا لم تركل الكرة خارج منطقة الجزاء أى مباشرة فى اللعب فإنه يجب اعادة الركلة . لا يجوز أن يلعب الراكل الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر . لا يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة . يجب على لاعبى الفريق المضاد - لفريق اللاعب الذى يلعب ركلة المرمى - أن يكونوا خارج منطقة الجزاء حتى يتم ركل الكرة وتصبح خارج منطقة الجزاء .

العقوبة :

إذا لعب الراكل مرة ثانية بعد خروجها خارج منطقة الجزاء ولكن قبل أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر ، فإن الحكم يحتسب ضده ركلة حرة غير مباشرة لصالح الفريق المضاد تلعب من مكان حدوث المخالفة . مع مراعاة أحكام المادة (١٣) من قانون اللعبة .

قرارات المجلس الدولى

١ - عند تنفيذ ركلة المرمى إذا قام اللاعب الذى ركل الكرة بلمسها مرة ثانية قبل خروجها خارج منطقة الجزاء ، فإن الركلة تعتبر لم تنفذ وفقاً للقانون ويجب اعادتها مرة ثانية .



المادة ١٧ - الركلة الركنية

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيا عدا الجزء الواقع بين قائمى المرمى سواء فى الهواء أو على الأرض ويكون آخر من لعبها لاعب من الفريق المدافع ، فإنه يقوم أحد لاعبى الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية ، أى بوضع الكرة بكاملها داخل ربع الدائرة لأقرب قائم راية ركنية والذى يجب عدم تحريكه ثم تركل من هذا الوضع . يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة . يجب على لاعبى الفريق المضاد للاعب الذى يؤدى الركلة الركنية عدم الاقتراب (تخطى) مسافة أقل من عشر ياردات من الكرة حتى تكون فى اللعب ، بمعنى أنها سارت مسافة قدر محيطها . يجب على لاعب الركلة ألا يلعب الركلة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر .

العقوبة :

أ - إذا لعب اللاعب الذى يؤدى الركلة الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر فإن الحكم يحتسب ضده ركلة حرة غير مباشرة لصالح الفريق المضاد من مكان حدوث المخالفة مع مراعاة أحكام المادة (١٣) من قانون اللعبة .

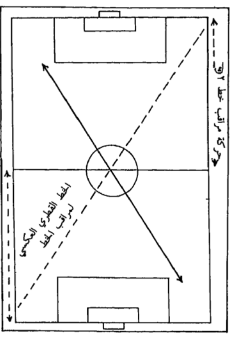
ب - لأى مخالفة يجب اعادة الركلة .

ملحوظة : آخر تعديل للقانون الدولي

لايجوز لحارس المرمى مسك الكرة باليد عند إرجاعها من أحد أفراد فريقه وعليه ، أن يقوم بلعبها بالقدم ، عدا إرجاعها من رمية تماس أو لعبها بالرأس .



ثالثاً : الطريقة القطرية التى يدير بها الحكم المباراة :



شكل رقم (١٨٩)

١ - إتخاذ الحكم ومراقبى الخطوط لاماكنهم فى اللعب :

فى الشكل رقم (١٨٩) يوضح الخط القطرى (أ ب) الخط الوهمى الذى من المفروض أن يتبعه حكم المباراة فى تحركاته أثناء إدارته للمباراة ويمثل الخط المتقطع الخط الذى يتحرك فى اتجاهه مراقبا الخطوط طبقاً لتحركات الحكم ومكان وجوده . فإن كان الحكم قريب إلى مكان (س) فإن مراقب الخط (٢)يجب أن يكون فى مكان بين النقطتين (ك) ، (م) .

وإذا ما كان الحكم قريب إلى مكان (ص) فإن مراقب الخط (١) يجب أن يكون فى مكان بين النقطتين (و) ، (هـ) . وبهذا الشكل يمكن السيطرة على المنطقة الخطرة من جانب الحكم وأحد مراقبى الخطوط .

ويلاحظ أن مراقبى الخط رقم (١) يتابع الفريق الأصفر فى منطقة تحركه ومراقب الخط رقم (٢) يتابع الفريق الأخضر .

وإذا ما هاجم الفريق الأصفر نحو مرمى الفريق الأخضر فإن على مراقب الخط رقم (١) يكون فى خط عمودى مع آخر ثانى مدافع من الفريق الأزرق

وينطبق نفس القول على مراقب الخط رقم (٢) يكون على خط عمودى مع آخر ثانى مدافع من الفريق الأخضر .

ويلاحظ أن آخر مدافع غالباً ما يكون حارس المرمى . كما يلاحظ أن مراقبى الخطوط سوف لا يتعدى أى منهما نصف الملعب الخاص به عند التطبيق العملى .

وفى الحالة التى يفضل فيها بعض الحكام استخدام الخط القطرى العكسى (و م) ذو الخط المتقطع بالرسم رقم (١٨٩) فإن على مراقبى الخطوط تغيير اماكنهم للناحية العكسية طبقاً لذلك .

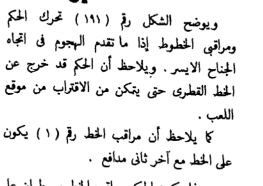
٢ - أماكن الحكم ومراقبى الخطوط عند بدء المباراة :

يوضح الشكل رقم (١٩٠) مكان الحكم ومراقبى الخطوط عند بدء المباراة . ويلاحظ أن المراقب رقم (١) والمراقب رقم (٢) يكونا مع آخر ثانى مدافع بإعتبار أن حارس المرمى غالباً ما يكون هو آخر مدافع .

وعندما يبدأ اللعب فإن على الحكم وطبقاً لما هو موضح بالرسم التحرك فى اتجاه الخط القطرى وطبقاً لاتجاه الهجوم . . .

٣ - أماكن وتحركات الحكم ومراقبى الخطوط عند تقدم الهجوم :





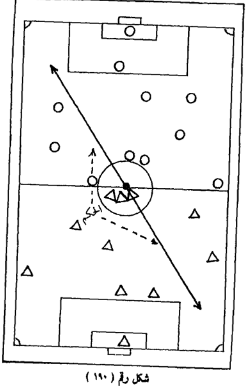
ويوضح الشكل رقم (١٩١) تحرك الحكم ومراقبى الخطوط إذا ما تقدم الهجوم فى اتجاه الجناح الايسر . ويلاحظ أن الحكم قد خرج عن الخط القطرى حتى يتمكن من الاقتراب من موقع اللعب .

كما يلاحظ أن مراقب الخط رقم (١) يكون على الخط مع آخر ثانى مدافع .

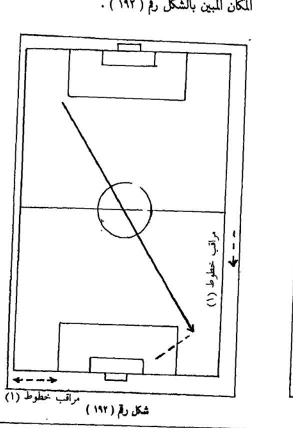
وبهذا يكون الحكم ومراقب الخط مسيطران على مجريات اللعب . أما بالنسبة لمراقب الخط رقم (٢) فإنه يكون مستعداً للتحرك والتفاعل مع أى هجوم مضاد فى حالة حدوثه .

٤ - أماكن وتحركات الحكم ومراقبى الخطوط عند الركلة الركنية :

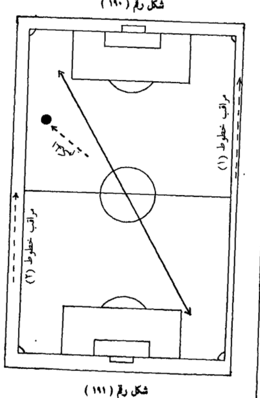
خلال تنفيذ الركلة الركنية فإن الحكم يتخذ المكان المبين بالشكل رقم (١٩٢) .



شكل رقم (١٩٠)

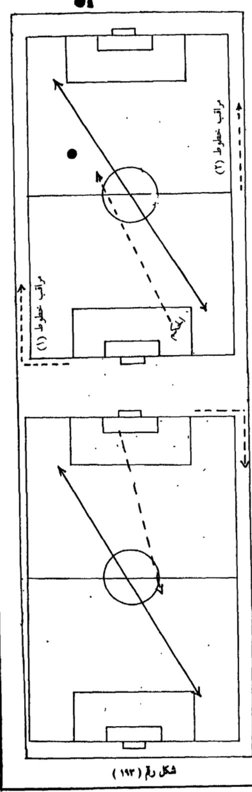


شكل رقم (١٩٢)



شكل رقم (١٩١)





شكل رقم (١٩٣)

بالنسبة لمراقب الخطوط فإنه - وطبقاً لاتفاق الحكم معه - يقف كما هو موضح بالشكل ذاته وقريباً من راية الركن أو على خط المرمى فى حالة ما إذا كانت الكرة تؤخذ من المنطقة الركنية المكسية ، وذلك حتى يتشى له ما يلى :

أ - إذا ما كان وضع الكرة قبل لعبها فى المكان القانونى .

ب - إذا ما كانت الكرة قد لعبت بطريقة صحيحية .

جـ - إذا كان الخصوم يقفوا على البعد القانونى .

د - إذا كانت الكرة قد تخطت خط المرمى بعد لعبها .

هـ - إذا كانت قد وقعت أحداث لم يتمكن الحكم من مشاهدتها .

بالنسبة لمراقب الخطوط رقم (٢) فإنه يقف فى وضع يمكنه من التفاعل مع الهجوم المضاد فى حالة حدوثه .

٥ - أماكن وتحركات الحكم ومراقبى الخطوط فى حالة الهجوم المضاد :

كما فى شكل رقم (١٩٣) على الحكم أن يجرى بسرعة ليرجع إلى الخط القطرى . ويلاحظ أن الحكم اللائق بدنياً يستطيع أن ينفذ ذلك .

وبالنسبة لمراقب الخط رقم (١) فإنه يجرى بسرعة ليعود إلى مكانه الصحيح على خط التماس ليفاعل مع المواقف المختلفة للعب أما مراقب الخط رقم (٢) فإنه يتحرك مع الهجوم ليتخذ موضعاً يمكنه من رؤية المخالفات التى يمكن أن تحدث ويعطى الاشارات الصحيحة الدالة على ذلك حتى يتمكن الحكم من استعادة مكانه .

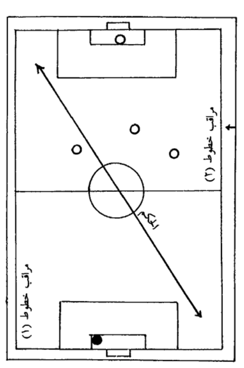


٦ - **أماكن الحكم ومراقبى الخطوط فى ركلة المرمى :**

يتخذ الحكم موضعه فى وسط الملعب وبجوار نقطة منتصف الخط القطرى . كما فى شكل رقم (١٩٤)

اما بالنسبة لمراقب الخط رقم (١) فإنه يتخذ موضعه على خط مستقيم مع منطقة الجزاء .

اما مراقب الخطوط رقم (٢) فإنه يتخذ موقعه مع آخر ثانى مدافع ليتابع أى هجوم محتمل من الفريق آخذ ركلة المرمى .

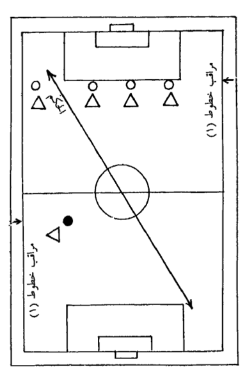


شكل رقم (١٩٤)

٧ - **أماكن الحكم ومراقبى الخطوط أثناء ركلة حرة فى وسط الملعب :**

يتخذ الحكم ومراقب الخط (٢) موقعها القطرية بشكل صحيح كما هو مبين بالشكل رقم (١٩٥) بحيث يمكنها الحكم على تسلل لاعب الفريق المهاجم أو أى خطأ آخر بدقة :

اما مراقب الخط (١) فإنه يتخذ موقعه بحيث يتمكن من متابعة أى هجوم مضاد .



شكل رقم (١٩٥)

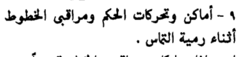
٨ - **أماكن الحكم ومراقبى الخطوط أثناء ركلة حرة قريبةمن المرمى (خارج منطقة الجزاء) :**

كما فى شكل رقم (١٩٦) يتخذ الحكم موقعه خارج الخط القطرى بحيث يتمكن من الحكم الصحيح على التسلل .

اما مراقب الخط رقم (٢) فإنه يتقدم أكثر للأمام مع مراعاة امكانية الحكم على التسلل والأخطاء وبحيث يتمكن من تقرير تسجيل هدف من الركلة مباشرة .

وبالنسبة لمراقب الخط رقم (١) فانه يتخذ موقعه مع ثانى آخر لاعب مهاجم .





٩ - أماكن وتحركات الحكم ومراقبى الخطوط أثناء رمية التماس .

ا - وإذا ما كان مراقب الخط قريباً من مكان رمية التماس :

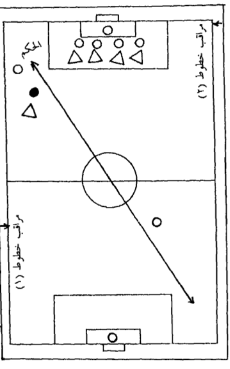
كما فى شكل رقم (١٩٧) إذا ما خرجت الكرة خارج اللعب يقف المراقب (١) على خط عمودى مع آخر ثانى مدافع على أن يوضح مكان رمية التماس .

اما بالنسبة للحكم فإنه يترك الخط القطرى موقتاً ويتجه نحو وسط الملعب .

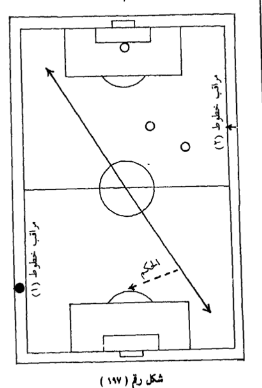
اما مراقب الخط رقم (٢) فإنه يكون على خط عمودى مع آخر ثانى مدافع تحسبا للهجوم المضاد .

ب - إذا ما كان مراقب الخط بعيدا عن مكان رمية التماس

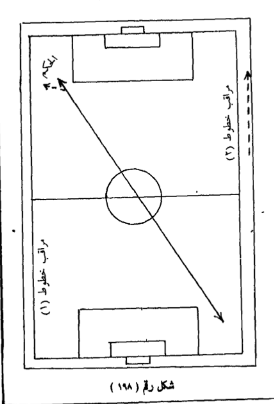
كما فى شكل رقم (١٩٨) فإن مراقب الخط رقم (١) يراقب من موقعه القديم وقد يشير لأى



شكل رقم (١٩٦)



شكل رقم (١٩٧)



شكل رقم (١٩٨)



فريق الحق فى أخذ رمية التماس وفى الوقت نفسه يتخذ موقعه مع آخر ثانى مدافع .

اما الحكم فيراقب الأخطاء الأخرى فى رمية التماس مع انحراف قليلا عن الخط القطرى فى اتجاه خط التماس .

وبالنسبة لمراقب الخط رقم (٢) فإنه يتخذ موقعا مع ثانى آخر مدافع فى النصف الذى يراقبه ويمكنه أيضاً رؤية أى مخالفة تقع قبل أن يستدير الحكم لمتابعة اللعب .

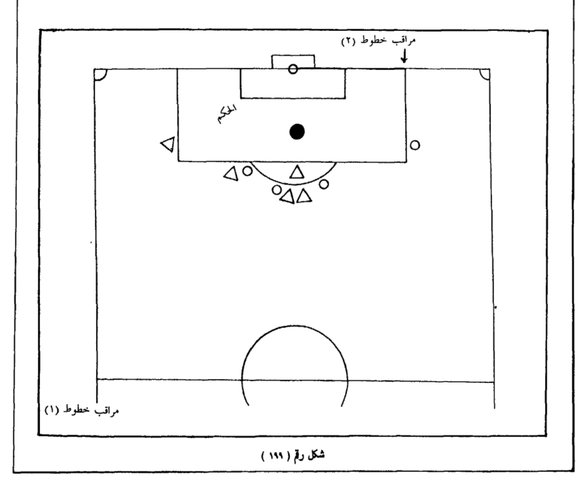
١٠ - الأماكن التي يتخذها الحكم ومراقبي الخطوط عند أخذ ضربة الجزاء :

كما فى شكل رقم (١٩٩) يتخذ اللاعبون أماكنهم بحيث يكون جميع اللاعبون بإستثناء حارس المرمى ولاعب ركلة الجزاء خارج منطقة الجزاء وعلى مسافة لا تقل ١٠ ياردات من الكرة (خارج قوس الجزاء) .

يتخذ الحكم موقعه بحيث يستطيع مراقبة أخذ الضربة بطريقة صحيحة وأن أى تداخلات لم تحدث .

وبالنسبة للمراقب رقم (٢) فإنه يراقب الحارس وأنه لم يتقدم بطريقة غير قانونية ويراقب أيضاً صحة الهدف فى حالة تسجيله .

وبالنسبة للمراقب رقم (١) فإنه يكون فى وضع يمكنه من رؤية الكرة إذا ما صدها حارس المرمى ويستأنف اللعب بهجوم مضاد .



شكل رقم (١٩٩)



الفَصْـل الـرَّابع عَشْـر

إصَابات المـلاعبْ
والإسْعافات الأوَّليَة وَعِلاجِهَا





مناظر للعضلات من الأمام والخلف في الجسم البشري

صورة لتشريح جسم الإنسان



الفصل الرابع عشر

إصابات كرة القدم والاسعافات الأولية وعلاجها

لا يستغنى المدرب أو الإدارى أو الحكم أو المدير الفنى فى فريق كرة القدم أو مدرس التربية الرياضية عن الإلمام بأسلوب وقواعد الإسعافات الأولية للإصابات التى يمكن أن تحدث للاعبين فى الملعب أثناء قيادتهم لهم . بل أن الشخص العادى من المفروض أن يكون ملما بخطوات الاسعافات الأولية للاصابات المختلفة تحسبا لأى طارىء يمكن أن يحدث خلال الحياة اليومية .

فسلامة اللاعب وإختصار وقت إبتعاده عن الملعب يتوقفان بدرجة كبيرة على سرعة وكفاءة الاسعافات الأولية التى تجرى له .

وإذا كانت بعض فرق كرة القدم تستطيع أن توفر طبيب أو أخصائى للعلاج الطبيعى فإن الغالبية العظمى من الأندية ومراكز الشباب لا تستطيع أن توفرهم .

واصابة اللاعب لا تحتمل الانتظار إذا لابد أن تتخذ عدة خطوات فى الوقت المناسب من جانب القائد الرياضى إيا كان حتى لا تتعرض الاصابة فيما بعد ونتيجة ذلك إلى المضاعفات .

لذلك رأينا أن نعطى بعض المعلومات التى يمكن أن تحدث للاعب والاسعافات الأولية لها .

الجرح :

مفهوم الإصابة :

عبارة عن اصابة أنسجة الجسم مع حدوث قطع فى الجلد . وهناك عدة جروح شائعة الحدوث فى ملاعب كرة القدم منها ما يلى :

الأعراض :

- إذا كان الجرح عبارة عن سحاجات فإنه تكون فى صورة جروح تحدث فى الطبقات السطحية من الجلد .
- اما إذا كانت جرح قطعى فإنه يكون هناك تمزق فى الجلد والأنسجة التى تحته .

أسباب الاصابة :

- تحدث السحاجات نتيجة احتكاك جزء من جسم اللاعب بأرض الملعب .
- ارتطام اللاعب بجزء صلب من جسم لاعب منافس له مثل ارتطام رأس لاعب برأس لاعب آخر مما قد يتسبب عنه جرح قطعى .

الاسعافات الأولية :

- ايقاف النزيف فى الجرح .
- تطهير الجرح .
- يطهر الجرح بشاش معقم .
- يعرض اللاعب على الطبيب الذى يقدر العلاج اللازم .

شد وتراكيلس

مفهوم الاصابة :

هو شد فى أى جزء من أجزاء وتراكيلس أو



التحامه مع عظمة الكعب .

الأعراض :

- ألم عند تحريك العضلة أو عند العمل على اطالتها .
- تورم فى منطقة الوتر .

اسباب الاصابة :

- اجهاد عضلة السمانة مثل الجرى لفترات طويلة أو أداء وثبات متكررة .
- أداء حركة سريعة مفاجئة مثل الجرى بسرعة أو القفز المفاجىء .

الاسعافات الأولية :

- كادات ثلج .
- رباط ضاغط .
- راحة .
- رفع القدم فى مستوى عالٍ .

العلاج :

- تدليك بالثلج من ٣ - ٤ مرات يومياً لمدة ١٥ ق .
- بعد مرور ٢٤ ساعة على الاصابة يستخدم علاج حرارى .
- يستخدم رباط ضاغط بين الجلسات .

كدم الكاحل

مفهوم الاصابة :

هى عبارة عن كدمات للجلد أو الأنسجة التى تحت الجلد نتيجة لصدمة مباشرة عليه . مما يؤدى إلى حدوث نزيف خلال العضلات والأوتار .

الأعراض :

- تورم موضعى قد يكون سطحى أو عميق .
- ألم فوق منطقة الكدم .

اسباب الاصابة :

- صدام مباشر فى منطقة الكاحل بسطح قوى .
- اصطدام حذاء المنافس بكاحل اللاعب .

الاسعافات الأولية :

- كمدات ثلج .
- رباط ضاغط .
- راحة .
- رفع القدم .

العلاج :

- تدليك بالثلج من ٣ : ٤ مرات يومياً لمدة ١٥ ق .
- يستخدم العلاج الحرارى بعد ٧٢ ساعة .
- يمكن أن يشترك اللاعب فى التدريب أو المباراة بعد يوم أو يومين على الأكثر من الاصابة .

جزع أو ملخ الكاحل

مفهوم الاصابة :

حدوث شد وأحياناً تمزق جزئى لواحد أو أكثر من أربطة الكاحل فى حالة الاصابة البسيطة وتكون أشد فى حالات متوسطة أو شديدة قد تصل إلى فقدان وظيفة المفصل مؤقتاً .

الأعراض :

- ألم شديد بالكاحل .
- صوت تمزق أو شعور بتمزق بالمفصل .
- ألم عند الضغط على مكان الاصابة .
- تورم وتغيير لون المفصل .
- عدم استطاعة اللاعب المشى على القدم المصابة .

اسباب الاصابة :

ضغط على أى من جانبى المفصل .



الاسعافات الأولية :

- كادات ثلج .
- الرباط الضاغط .
- الراحة .
- رفع القدم المصابة .

العلاج :

فى حالة الجزع البسيط

- كادات ثلج لمدة ٤٨ ساعة ٣ مرات يومياً مرة كل ٢٠ ق .
- بعد ٧٢ ساعة يستخدم العلاج الحرارى .
- رفع القدم عالياً لتقليل الورم .

شد عضلة السمانة

مفهوم الاصابة :

هو شد فى العضلة بدون تمزق فى أليافها أو ألياف وترها ولا يحدث ضعف فى العضلة وفى حالة الشد المتوسط والعنيف يحدث تمزق وضعف فى العضلة .

الأعراض :

- تقلص عضلى فى سمانة الساق .
- ضعف فى قوة العضلة .
- ألم عند تحريك أو شد القدم أو الكاحل .

اسباب الاصابة :

- استخدام عنيف ولمدة طويلة لعضلة الساق .

الاسعافات الأولية :

- فى الحالات البسيطة تفرد سمانة الساق .
- الراحة .
- كادات ثلج .
- رباط ضاغط .
- رفع الجزء المصاب .

العلاج :

تدليك بالثلج لمدة ١٥ ق من ٣ : ٤ مرات يومياً .

شد الركبة

مفهوم الاصابة :

هو شد فى العضلات والأوتار المتصلة بالركبة وقد يكون مصحوب بتمزق فى بعض ألياف العضلة ووترها فى الحالات المتوسطة .

الاعراض :

- ألم عند تحريك الركبة .
- تورم فوق الاصابة .
- ضعف فى درجة قوة العضلات .

اسباب الاصابة :

- استخدام زائد ولفترة طويلة للعضلة ووترها .
- صدمة مباشرة فى الركبة .

الاسعافات الأولية :

- راحة .
- كادات ثلج .
- رباط ضاغط .
- رفع الركبة عالياً .

العلاج :

- تدليك بالثلج لمدة ١٥ ق من ٣ : ٤ مرات يومياً .
- بعد ٢٤ ساعة الأولى يستخدم العلاج الحرارى المناسب بدلا من الثلج .
- يستخدم الرباط الضاغط بين فترات العلاج .



ملخ أو جزع الركبة

مفهوم الاصابة :

وهو جزع عنيف لرباط أو أكثر من أربطة الركبة .

الاعراض :

- شعور بتمزق داخل الركبة .
- ألم عند الضغط على مكان الاصابة .
- ألم حاد وقت الاصابة .
- ورم فى الركبة .
- تغيير فى اللون يظهر سريعاً بعد الاصابة .

الاسباب :

دفع الركبة بعيداً عن موضعها الطبيعى مما يسبب شد الرباط .

الاسعافات الأولية :

- الراحة .
- كمادات ثلج .
- رباط ضاغط .
- رفع الجزء المصاب .
- ويعرض على الطبيب لتقرير ما يراه .

شد أعلى الفخذ

مفهوم الاصابة :

هوعبارة عن شد العضلات أو الأوتار فى أعلى الفخذ فى مكان التقاءه مع البطن . وقد يكون الشد خفيف أو متوسط أو عنيف .

الأعراض :

الشعور بألم فى منطقة التقاء الفخذ بالبطن عند المشى أو رفع الساق .

اسباب الاصابة :

- الاستعمال المفرط للعضلات والأوتار أعلى الفخذ مثل التصويب المفرط أو تمرينات تقوية عضلات البطن .
- اصابة مباشرة عنيفة مع منافس .

الاسعافات الأولية :

- كمادات ثلج .
- الراحة مع رباط ضاغط .

العلاج :

- تدليك بالثلج من ٣ : ٤ مرات يومياً لمدة ١٥ ق .
- بعد ٢٤ ساعة أستخدام علاج حرارى مناسب بدلا من الثلج .
- تثبيت أعلى الفخذ برباط ضاغط بين فترات العلاج .

كسر عظمة الترقوة

مفهوم الاصابة :

كسر كامل أو جزئى من عظمة الترقوة .

الأعراض :

- ألم شديد عند مكان الكسر .
- تشوه واضح فى مكان الكسر وأنفصال أجزاء العظمة المكسورة .
- تورم حول الكسر .

اسباب الاصابة :

صدمة مباشرة أو شد غير مباشر لعظمة الترقوة فى مكان الكتف أو فى منتصف العظمة .

الاسعافات الأولية :

- تدفئة المصاب لمنع الصدمة .



- راحة اللاعب - وكمدات الثلج .
- يعرض اللاعب على الطبيب .

العلاج :

- التثبيت ويستعمل رافع للذراع .
- بعد ٤٨ ساعة يستخدم علاج حرارى يساعد على الألتئام مثل الاشعة تحت الحمراء .

كدمات الوجه

مفهوم الاصابة :

وهى كدمة فى الجلد والانسجة التى تحته فى الوجه نتيجة صدمة مباشرة . وتسبب الكدمة غالباً النزيف من الشعيرات الدموية الذى يترب إلى العضلات والأوتار وباق الأنسجة .

الأعراض :

- ورم فى مكان الكدمة .
- ألم عند الضغط على مكان الاصابة .
- تغيير لون الجلد حيث يبدأ بالأحمرار ثم الأسود والأزرق .

اسباب الاصابة :

صدمة مباشرة برأس لاعب آخر أو كوعه أو حذائه أو قائم المرمى .

الاسعافات الأولية :

- راحة .
- كمادات ثلج .

العلاج :

- كمادات ثلج من ٣ : ٤ مرات يومياً لمدة ٢٠ ق .
- يستخدم علاج حرارى بعد ٧٢ ساعة .
- تدليك خفيف للتقليل من التورم .

حقيبة الأسعافات الأولية

يفضل أن تحتوى حقيبة الأسعافات الأولية على الأدوات والادوية التالية :

أولاً : الأدوات :

١ - شاش معقم وأربطة شاش .
٢ - مشبع لصاق مقاسات مختلفة .
٣ - أربطة فراشة ومثلثة وغيرها من الأربطة والمعلقات والأربطة الخاصة .
٤ - قطن معقم وغير معقم .
٥ - أربطة ضاغطة مختلفة المقاسات .
٦ - رباط كامل .
٧ - رباط لصاق ضاغط (الاستوبلاست) .
٨ - قربة ثلج .
٩ - مباعد فكين .
١٠ - ترمومتر .
١١ - حقنة أو ابر حقن معقمة .
١٢ - جفت شريانى ١ أو ٢ .
١٣ - شاش اسفنجى (قطع) معقم وغير معقم .
١٤ - مقص .
١٥ - خافض لسان .
١٦ - مشرط حاد .
١٧ - حمام للعين .
١٨ - ملقاط .
١٩ - جبائر للكسور المختلفة .

ثانياً : الأدوية :

١ - كحول .
٢ - نشادر للاستنشاق .
٣ - بودرة سلفا أو بنسلين .
٤ - أسبرين .
٥ - محلول مطهر .



٦ – ماء أكسچين .

٧ – مضادات للحموضة .

٨ – صبغة الجاوى المركبة .

٩ – غسول بوريك للعين .

١٠ – بودرة مطهرة للقدم .

١١ – بودرة ضد الفطريات .

١٢ – مرهم ضد الالتهابات (مرهم بنسلين مثلا) .

١٣ – أقراص ملح .

١٤ – زيت ضد اصابات الشمس .

١٥ – زيت تدليك .

١٦ – مسكنات .

١٧ – قطرة للعين .

١٩ – صبغة اليود .



الفصل الخامس عشر

معجم عربى / إنجليزى لمصطلحات كرة القدم والمراجع





معجم عربى / انجليزى
لمصطلحات كرة القدم

- أ -

اتجاه	Direction
اتجاه الحمل	Direction of load
اتقان	Perfection
إحماء ، تدفئة تسخين	Warming up
إختراق	Penetration
أدوات	Equipment
إستجابة	Reaction
إستجابة عضلية	Muscle reaction
إستقبال	Riceive
إستقبال الكرة	Riceive the ball
إستعادة الشفاء	Recovery
إستكشاف	Scouting
إسعافات أولية	First aid
اسقاط الكرة	Drop ball
إصابة	Ingur
أصابات	Injuries
اصلاح الأخطاء	Corection of faults
إعاقه	Obstruction
اعداد	Praparation
إعداد بدنى	Physical preparation
اعداد نفسى	Psychological preparation
أعراض	Symptoms
أعسر أو أشول (القدم)	Left – footed
أقصى	Màximum
أقل من الأقصى	Sub maximum
أستقبال الكرة	The cushio control
ألعاب (رياضية)	Games
اللياقة	Fitness
اللياقة البدنية	Physical fitness
ألعاب صغيرة	Minor games
ألياف عضلية	Muscle fibers
انقباض	Constriction
اهلى ،قومى وطنى	National

- ب -

بحث	Research
بحوث علمية	Scintific research
بيئة	Environment
برنامج	Progromme
برنامج تدريبى	Trainning programme

- ت -

تاريخ	History
تاريخ كرة القدم	History of soccer

Wall pass	تمريرة حائطية (١ ، ٢) خذ وهات
Cross pass	تمريرة عرضية
Exercises	تمرينات
Balance	توازن
Coordination	توافق
Musculan coordination	توافق عضلى
Anticipation	التوقع

- ث -

Self confidence	ثقة بالنفس
Weight	ثقل

- ج -

Blind side	جانب أعمى
Trainning dose	جرعة تدريب
Running	جرى
Jog	جرى خفيف
Penalty for afoul	جزاء بسبب خطأ
Wing	جناح
Left winger	جناح أيسر
	جناح أيمن

- ح -

Barrier	حاجز
Goalkeeper	حارس مرمى
Trainning state	حالة تدريبية
Skipping rope	حبال الوثب
Action	حركة
Foot wear	حذاء

Influence	تأثير
Exchange positions	تبادل المراكز
Endurance	تحمل
Special indurance	تحمل خاص
Speed indurance	تحمل السرعة
Strength endurance	تحمل القوة
Planning	تخطيط
Planning of trainning	تخطيط التدريب
Circut trainning	تدريب دائرى
Over trainning	تدريب زائد
Interval trainning	تدريب فترى
Physical education	تربية بدنية
Off said	تسلل ، شرود
Anatomy	تشريح
Low shots	تصويبات منخفضة
Drow	تعادل
Fatige	تعب
Nutrition	التغذية
Evaluation	تقييم
Adaptation	تكيف ، ملاءمة
Pass	تمريرة
Pass the ball	تمرير الكرة
Straight ahead pass	تمريرة أمامية
Penetrative pass	تمريرة أختراقية
Pass into space	تمريرة إلى مساحة خالية
Accurat pass	تمريرة دقيقة
Push pass	تمريرة مدفوعة



Spear head	رأس حربة
Corner flag	راية الركن
Bandage	رباط طبي
Kick	ركلة ، ضربة للكرة
Throws	رميات
Throw – in	رمية تماس
Fighting spirit	روح الكفاح
Sportman	رياضي

- س -

Stop watch	ساعة ايقاف
Speed	سرعة
Speed movement	سرعة حركية
Speed of rection	سرعة الاستجابة
Vital capacity	سعة حيوية
Misconduct	سوء السلوك
Ball contrd	سيطرة على الكرة
Stop watch	ساعة ايقاف

- ش -

Courge	شجاعة
Intensity	شدة
Intensity of the load	شدة الحمل

- ص -

Chest	صدر
Physical qualities	صفات بدنية
Motor qualities	صفات حركية

- ض -

Self control	ضبط النفس
Kick – off	ضربة البداية
Penalty kick	ضربة جزاء
Indirect free kick	ضربة حرة غير مباشرة

Load	حمل
Trainning load	حمل التدريب
Outer load	الحمل الخارجي
Inner load	الحمل الداخلي
Referee	حكم

- خ -

Out saide	خارج اللعب
Foul	خطأ
Penalty for hand	خطأ بسبب لمس الكرة باليد
Feinting	خداع
Knock – out	خروج المغلوب
Line	خط
Touch line	خط التماس
Goal line	خط المرمى
Half way line	خط منتصف اللعب
Long term develop ment plans	خطط التنمية طويلة المدى
Plans for olympic games	خطط الإعداد الأوليمبي
Annual plans	خطط سنوية
Tactics	خطط اللعب
Collective tactics	خطط اللعب الجماعية

- د -

First division	الدرجة الأولى
Defence	الدفاع
Punching	دفع أو ضرب الكرة بالقبضة
Accuracy	الدقة
Microcycle	دورة الحمل الأسبوعية
Macrocycle	دورة الحمل الفترية

- ر -

Rest	راحة



Direct free kick	ضربة حرة مباشرة
Corner kick	ضربة ركنية
Gool kick	ضربة مرمى

- ط -

Methods	طرق
The Longitudinal. Training	طريقة التدريب الطولى
Technique	طريقة الأداء الفنى
System of play	طريقة اللعب
3 / 5 / 2 system	طريقة ٣ / ٥ / ٢
4 / 4 / 2 system	طريقة ٤ / ٤ / ٢
4 / 3 / 3 system	طريقة ٤ / ٣ / ٣
4 / 2 / 4 system	طريقة ٤ / ٢ / ٤

- ظ -

The libero	الظهير الحر
Left back	الظهير الأيسر
Rightback	الظهير الأيمن

- ع -

International	عالمى
Sprint	عدو بأقصى سرعة لمسافة قصيرة نسبياً
Muscle	عضلة
Trainning age	عمر تدريبى

- ف -

Winner	فائز
Preparatory period	الفترة الإعدادية
Competition perid	فترة المنافسات
Thigh	فخذ
Numerical advantage	فرص عديدة
Sliding tackle	فرملة ، مهاجمة الكرة بالزحلقة
Team	فريق
Top – form	فورمة رياضية

On side	فى اللعب

- ق -

Post	قائم
Ability	قدرة
Power	قدرة عضلية
Foot	قدم
Strength	قوة
Muscular strength	قوة عضلية
Maximum strength	قوة عظمى
Posture	قوام

- ك -

Red card	كرت أحمر
Yellow card	كرت أصفر
Ball	كرة
Ball out of play	كرة خارج اللعب
Ball in play	كرة فى اللعب
Dropping ball	كرة ساقطة
Volley ball	كرة طائرة
Midicine ball	كرة طبية
Soccer – football	كرة قدم
Bouncing ball	كرة مرتدة
Swerving ball	كرة ملتفة (موزة)
Back heel	كعب القدم

- ل -

Heading	لعب أو ضرب الكرة بالرأس

- م -

Center half back	متوسط الدفاع ، قلب الدفاع
Center forward	متوسط هجوم
Group	مجموعة
Score	مجموعة النقاط المسجلة / سجل هدف



مساعد دفاع (ساعد دفاع)	Half back
مساعد دفاع أيمن (ساعد دفاع أيمن)	Right half back
مساعد هجوم (ساعد هجوم)	Inside forward
مساعد هجوم أيمن (ساعد هجوم أيمن	Jnside right
مساعد هجوم أيسر (ساعد هجوم أيسر	Jnside left
محترف	Professional
مدافع	Defender
مراقب الخطوط	Linesman
مربع	Grid
مقدرة الأداء الفنى	Technical ability
مرمى	Goal
مدرب	Trainer – coach
مرونة	Flexibility
مساحة ، منطقة	Area
مستوى عالمى	International level
مسجل الهدف	Scorer
مصيدة التسلل	Off said trap
معدات اللاعبين	Players equipmentes
مفاصل	Joints
مقاومة	Resistance
موقع خلفى	Rear position
ملعب	Field
من أول فرصة	First time
منافس	Apponent
منافسة ، مباراة	Competition
منتهز الفرص	Goal – poacher
منطقة الجزاء	Penalty arra
منطقة المرمى	Goal area
من يلعب الكرة برأسه	Header
موسم	Season
موقف تدريبي حقيقى أو واقعى	Realistic practice
مهاجم	Forward
مهارة	Skill
ميزة ، أفضلية	Advantege

- ن -

نادى	Club
نظرية التدريب التكرارى	Repetitional method
نظرية التدريب بإستخدام الحمل المستمر	Duration method
نعل الحذاء	Sole

- هـ -

هاو	Amateur
هجوم	Attack
هزيمة	Defeat

- و -

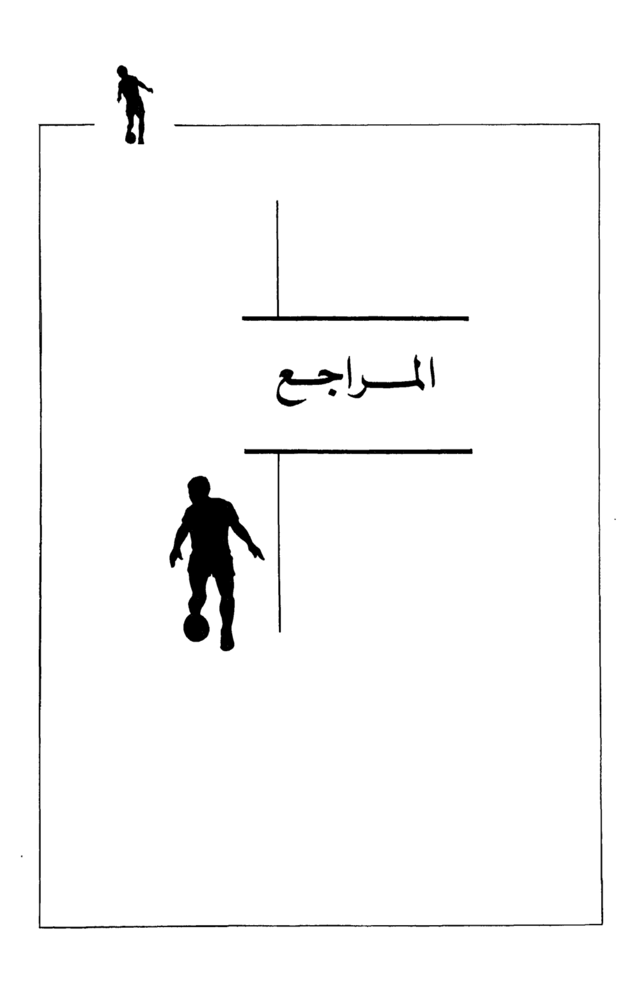
واق الساقين	Shin gurd
وثب	Jumping
وحدة تدريب	Trainning unite
وجه القدم الأمامى	Instep

- لا -

لاعب أيمن القدم	Right footed
لاعب الوسط	Midfield player

- ى -

يخدع	Feint
يخلق المساحة الخالية	Ceart the space
يخطىء الهدف	Miss the target
يدحرج الكرة	Roll the ball
يراقب	Mark
يساعد ، يساند	Support
يسقط	Droppe
يشق طريقه إلى	Break through
يصوب ، يقذف	Shoot
يغطى	Cover



المراجع



المراجـع

أولاً : المراجع العربية .

١ – ابراهيم وجيه محمود ..التعلم أسسه ونظرياته وتطبيقاته ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ١٩٧٦

٢ – الاتحاد الكويتى لكرة القدم .. قانون كرة القدم الكويت ١٩٨٨ .

٣ – حسنى عبد الرحمن وآخرون .. مذكرات فى المواد الطبية ، الاكاديمية الأوليمبية لإعداد القداة الرياضيين ، اللجنة الأوليمبية المصرية ، القاهرة د . ت .

٤ – حنفى محمود مختار ومفتى ابراهيم محمد .. الاعداد البدنى فى كرة القدم ، دار زهران القاهرة ١٩٨٩ .

٥ – عبد المجيد نعمان ومحمد عبه صالح الوحش .. كرة القدم تدريب وخطط ، دار الكتاب العربى د . ت .

٦ – عصام عبد الخالق .. التدريب الراياضى نظريات – تطبيقات ، ذار المعارف ،الطبعة الرابعة ١٩٨١ .

٧ – على البيك ..تخطيط التدريب الرياضى ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية د . ت .

٨ – فرج حسين بيومى .. الأسس العلمية لإعداد تنمية ناشىء كرة القدم ما قبل المسابقات ، دار المعارف ١٩٨٩ .

٩ – فؤاد عبد العزيز .. الاصابات بالملعب والمصنع والمنزل ، دار الفكر العربى ١٩٨١ .

١٠ – محمد جلال قريطم ومحمد عبده صالح .. كرة القدم ،عالم الكتب د . ت .

١١ – محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان .. اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ١٩٨٢ .

١٢ – محمد حسن علاوى .. علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثانية دار المعارف بمصر ١٩٦٩ .

١٣ – محمد عبده صالح ومفتى ابراهيم .. كرة القدم ، الأكاديمية الأوليمبية لاعداد القادة الرياضية ، اللجنة الأوليمبية ١٩٨٣ .

١٤ – محمد عبده صالح ومفتى ابراهيم .. الإعداد المتكامل للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٤ .

١٥ – محمود أبو العنين ومفتى ابراهيم .. تخطيط برنامج اعداد لاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربى ١٩٨٥ .

١٦ – مفتى ابراهيم محمد .. الإعداد المهارى والخططى لاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، الطبعة الثانية ١٩٨٥ .



١٧ – مفتى ابراهيم محمد .. الإعداد والمباراة للاعبى كرة القدم ، حارس المرمى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٥ .

١٨ – مفتى ابراهيم محمد .. تاريخ كرة القدم فى مصر ، مجلة بحوث تربوية ، رابطة التربية الحديثة ،العدد التاسع عشر ، مارس ١٩٩٠ .

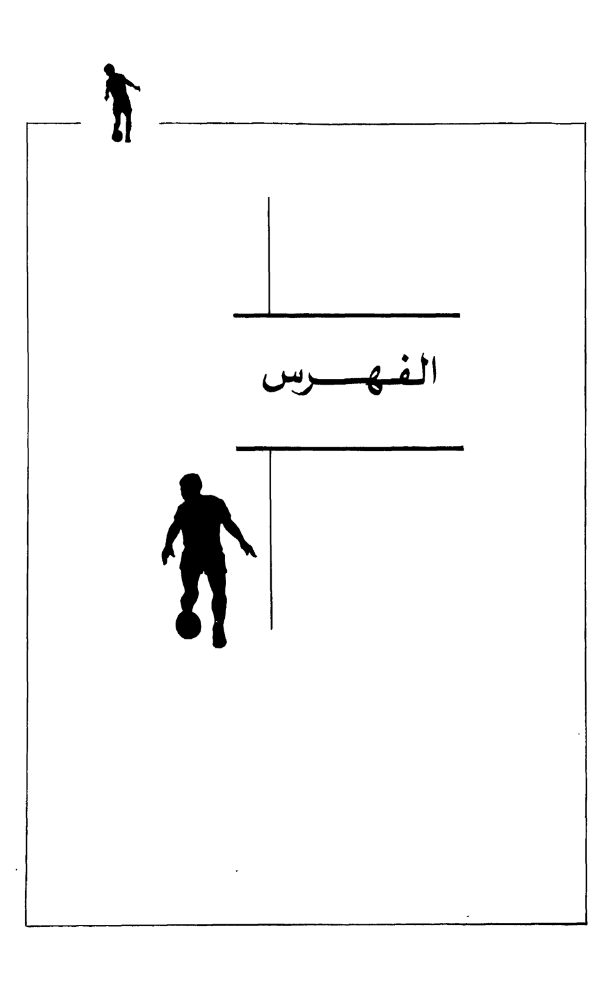
١٩ – مفتى ابراهيم محمد .. الهجوم فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ١٩٩٠ .

٢٠ – مفتي إبراهيم محمد .. كيف تصبح لاعب كرة قدم ، مؤسسة مختار ، القاهرة ١٩٩٠



ثانياً : المراجع الأجنبية

21-Bill Watson,football fitness,stanley paul,london,1978 .
22-Boppy Robson,soccer excellence,london,1987 .
23-David Suther,got fit for soccer,beiham book,london,1981 .
24-Fifa,hand book,surich,Switzerland,1981 .
25-Gerhard Bauer,fubball perfect,blv spont,munchen,1982 .
26-Gerhard Bauer,football,son ltd,brighton,london,1979 .
27-Gorobn Jage,football,coaching for play at all levels,stanley paul,london,1974 .
28-Giister Jammich spiele fiit dos,fussball training,1971 .
29-Harre, D ,Training slehre sportverlay,1971 .
30-lHarry Harris and Mike Varney, yhe treatmeny of football in juries,macdonald & janes,london,1977 .
31-Karl-Heinz heddargott,new football manual,limpert,Hombourg,1976 .
32-Matveyev,fundementals of sport training,union of soviet socialist republics,1981 .
33-Rodert Pollock, soccer for juniors, u , s , a, 1980 .
34-El touny Ahmed,sports history, I , O , C ,the Egyption olympic committ,Cairo,1983 .
Willy Roy and Tin Walker,coaching winning soccer,beaver book,can ada,1979 .



الفهـــرس



الفهـرس













رقم الإيداع : ١٩٩٤/٣٤٩٤

I.S.B.N : 977-5283-08-6



مطابع الوفاء - المنصورة

شارع الإمام محمد عبده المواجه لكلية الآداب

ت : ٣٤٢٧٢١ - ص.ب : ٢٣٠

تلكس : ٢٤٠٠٤ DWFA UN

- تاريخ كرة القدم
- عناصر إعداد وبناء فريق كرة القدم
- الإعداد المهارى
- الإعداد البدنى
- الإعداد الخططى
- طرق اللعب
- تخطيط التدريب فى كرة القدم
- حمل التدريب
- تحليل المباريات
- محتوى برامج تدريب المراحل السنية من ٦ سنوات وحتى ١٨/٢٠ سنة
- تقويم برامج التدريب والاختبارات والمقاييس
- التغذية وأهميتها للاعبين
- قانون كرة القدم والتحكيم
- إصابات الملاعب والإسعافات الأولية وعلاجها
- معجم عربى / إنجليزى لمصطلحات كرة القدم والمراجع

الناشر
دار عالم المعرفة
"مؤسسة مختار للنشر والتوزيع"
القاهرة ت : ٤٠٢٣١٧٨